Anleitung

zur

Erteilung des Turnunterrichts

an

Volks- und Mittelschulen

insbesondere Lehrerbildungsanstalten

nebst dem Wichtigsten aus der

Theorie des Schulturnens.

Nach den z. Z. in Bayern hierüber bestehenden Bestimmungen

bearbeitet von

Ph. Reuther,

Präparanden- und Turnlehrer an der kgl. Lehrerbildungs-Anstalt
in Kaiserslautern.

Vierte vermehrte und verbesserte Auflage.

Kaiserslautern.
Verlag von Eugen Crusius.
1899.

Vorwort zur vierten Auflage.

Auch in der vorliegenden 4. Auflage dieser Schrift wurde an dem Prinzipe festgehalten, den Stoff so zu bearbeiten und anzuordnen, daß der Lehrer befähigt werde, Uebung für Uebung nach eigner Ueberlegung zu entwickeln und zu Uebungsfolgen oder -Reihen zu gestalten, wie sie gerade der in Betracht kommenden Klasse unter Berücksichtigung der obwaltenden Verhältnisse angemessen sind. Zu dem Ende gedachte der Verfasser einleitend zunächst durch Darlegung von Zweck und Bedeutung des Turnens und des Spiels den Standpunkt zu bestimmen, von welchem aus das Turnen in der Schule, d. h. in pädagogischer Hinsicht zu betrachten ist. Dann wurde das Unterrichtsmaterial, das zur Erreichung der gekennzeichneten Aufgabe dienen soll, übersichtlich dargestellt, in sich nach aufsteigenden Schwierigkeitsstufen gegliedert, und so beschrieben, wie dies im Unterricht zu geschehen hat. Auch wurde überall zur wesentlichen Erleichterung des Unterrichts und im Interesse einer präzisen Darstellung der Uebungen die Befehlsweise angegeben. Ist so die Einsicht in das Unterrichtsziel und das zu gebote stehende Unterrichtsmaterial gewonnen, dann wird in einem weitern Abschnitte gezeigt, auf welche Weise zu verfahren ist, wenn dieser Unterricht seiner Aufgabe gerecht werden soll. Auch hiebei war es dem Verfasser ganz besonders darum zu thun, in das Wesen des Lehrverfahrens einzuführen, den Lehrer mit allen Seiten und Eigentümlichkeiten desselben bekannt zu machen und denselben in den Stand zu setzen, selbständig und sicher zu verfahren. Die Anordnung des Unterrichtsstoffes zu einer Stoffverteilung für die einzelnen Klassen der Stadt- und Landschulen soll dem Unterrichtsgange die nötige Sicherheit und Bestimmtheit geben und vor Zerfahrenheit oder willkürlichem und planlosem Herausgreifen des Stoffes bewahren.

Als wesentliche und vielseitig erwünschte Erweiterung der vorliegenden Auflage erscheint die Bearbeitung der Gerätübungen, welche bislang unbeachtet blieben, da Verfasser nur den Verhältnissen der Volksschule gerecht werden wollte. Mit dieser erweiterten Behandlung des Stoffes ist nun auch den Bedürfnissen der an die Volksschule sich anschließenden Mittelschulen, insbesondere den Lehrerbildungsanstalten, Rechnung getragen. Es war damit von dem Verfasser ganz besonders beabsichtigt, zu einem einheitlichen und angemessenen Turnbetriebe an den letztgenannten Anstalten beizutragen und durch weitere Darbietung des unumgänglich Wissenswerten aus der Theorie des Schulturnens den Zöglingen der Lehrerbildungsanstalten alles das zu bieten, was ihnen als künftigen Lehrern zur Würdigung dieses Unterrichtsgegenstandes nötig ist.

Aus diesem Grunde ist auch bei Bearbeitung der Gerätübungen dasselbe Prinzip wie bei den Frei- und Ordnungsübungen festgehalten und darauf hingearbeitet worden, immer durch genaue Einsicht in Stoff und Betrieb zur selbständigen und angemessenen unterrichtlichen Behandlung zu gelangen. So wird der Unterrichtsgang an jedem Geräte von seinem erstmaligen Auftreten bis zum Verlassen desselben in seiner ganzen Entwicklung Schritt für Schritt klar zu erkennen sein und, durch Beispiele und Figuren unterstützt, dem Zögling stets eine deutliche Anschauung von der eigentümlichen Betriebsweise auch dieser Turnart gewähren.

Möge die neue Bearbeitung des vorliegenden Buches den guten Absichten des Verfassers entsprechen und dazu angethan sein auch ihrerseits, soviel an ihr ist, zu einer Auffassung und Betriebsweise des Turnunterrichts beizutragen, wie sie der hohen Aufgabe unserer Schule angemessen sind und damit ein wirksames Mittel werden zur Förderung und Verwirklichung einer auf körperliche und geistige Frische und Gesundheit abzielenden Erziehung, wie diese so treffend bezeichnet wird in dem alten: mens sana in corpore sano.

Kaiserslautern, im September 1898.

Der Verfasser.

Inhalt.

	Seite
Vorwort zur vierten Auflage	III
Bedeutung und Zweck des Turnens	VII
Das Spiel	XVII

I. Teil.

Frei- und Ordnungsübungen, Stab- und Schwungseilübungen, Turnspiele und Stoffverteilung.

A. Systematische Uebersicht und Beschreibung der Uebungen mit Angabe der Befehlsweise nebst Stoffverteilung	3
I. Stufe: Erstes und zweites Schuljahr	4
II. Stufe: Drittes und viertes Schuljahr	27
III. Stufe: Fünftes, sechstes und siebentes Schuljahr	68
B. Aufzüge	115
C. Reigen	118
D. Methode	123
Der Befehl	144
Präparationen zu einer Turnlehrübung	146

II. Teil.

Die Gerätübungen.

Allgemeines	151
Das Unterrichtsverfahren	153
I. Sprunggerät	156
II. Klettergerüst	164
III. Leitern	169
IV. Rundlauf	174
V. Schaukelringe	176
VI. Stemmbalken	179
VII. Phahlkopf (Gerkopf)	181
VIII. Barren	183
IX. Pferd	207
X. Reck	223

III. Teil.

Das Wichtigste aus der Theorie des Schulturnens.

	Seite
Kurze Geschichte der Leibesübungen	239
Die Griechen	239
Die Römer	240
Die Deutschen	243
Geschichte des Mädchenturnens	263
Wesen und Aufgabe des Knaben- und Mädchenturnens .	267
Systematik des Turnens	270
Ueber Anlage und Einrichtung von Turnstätten . . .	277
Bau der Geräte	280
Nachtrag: Spiele	284

Einleitung.

Bedeutung und Zweck des Turnens.

Die Bedeutung des Turnens, sowie die der Leibesübungen überhaupt, ergibt sich aus dem Begriffe der Erziehung. Darunter versteht die heutige Pädagogik eine „bewußte, absichtliche und planmäßige Einwirkung auf die Entwicklung des Kindes zu einem vollkommenen Menschen". Ein solches Ziel schließt natürlich jede einseitige Einwirkung auf einzelne Teile und Kräfte des zu Erziehenden aus und kann nur erreicht werden durch harmonische Entwicklung aller Anlagen, der physischen wie geistigen. Wir wollen jedoch hier „harmonische Entwicklung" nicht im Sinne des rohen Gleichgewichts zwischen geistiger und körperlicher Erziehung verstanden haben, wie dies in einseitiger Würdigung der leiblichen Ausbildung bis in die neueste Zeit vielfach gefordert wird. Das eigentliche Erziehungsobjekt ist der Geist des Kindes, und die erzieherische Thätigkeit ist in erster Linie auf die Gestaltung des gesamten geistigen Innern gerichtet und erstrebt als höchste Stufe menschlicher Entwicklung den Zustand der sittlichen Freiheit, den sittlichen Charakter.

Dabei kann der Körper allerdings nicht übersehen werden; das verbietet der innige Zusammenhang des Leibes mit der Seele und die dadurch bedingte Wechselwirkung der körperlichen, psychischen und geistigen Funktionen. Er wird aber nur insofern Gegenstand der Erziehung, als dadurch dem höchsten Erziehungszwecke gedient wird, d. h. insofern, als die auf den Geist gerichtete Erziehung als Vorbedingung für das Gelingen ihrer Wirksamkeit u. a. einen gesunden und tüchtigen Körper verlangen muß, als die geistige Einwirkung durch leibliche Einflüsse auf manigfache Weise gehemmt oder gefördert werden kann, als endlich der Körper das Organ ist, das die Beziehungen des Geistes mit der Außenwelt vermittelt.

Nur aus diesen Gründen befaßt sich die Erziehung mit der Pflege und Ausbildung des Körpers und darf kein Mittel außer acht lassen, das ihr hiezu zweckmäßig erscheint. Nach dieser Seite hin liegt daher auch die Bedeutung der Leibesübungen, speziell des Turnens als eines Erziehungsmittels. Alle Körper-Uebungen, welche die Schule in den Bereich ihrer Thätigkeit zieht, können und dürfen nichts anderes bezwecken, als den Körper im Dienste des Geistes gesund zu erhalten und ihn gewandt und geschickt, kurz zu einem möglichst tüchtigen Werkzeuge desselben zu machen.

Diese Uebungen sind also nur Mittel zum Zweck und dürfen nie anders, als in Beziehung auf die Geistesbildung aufgefaßt werden. Uebungen, die nur auf die Ausbildung des Körpers als solchen gerichtet sind, haben mit der Erziehung und damit auch mit der Schule nichts zu thun. Sie mögen anderswo sehr am Platze sein, hierher gehören sie nicht. In pädagogischem Sinne muß jede Leibesübung auch Geistesübung sein; denn der Leib wird dabei nicht anders betrachtet als Organ des Geistes, das von diesem in mannigfacher Weise geübt wird, um es leicht und sicher zu beherrschen. „Wir sind unserm Wesen nach in all' unserm Thun und Treiben nur Geist," sagt Fr. Albert Lange. „Unser Geist übt sich; einerlei, ob wir, den Zügen einer Schrift folgend, eine Reihe von Vorstellungen in uns entwickeln, oder ob wir lernen, die Willensimpulse, durch welche unsere Muskelthätigkeit regiert wird, so zu kombinieren, daß ein kunstvoller Sprung entsteht. Man darf also nicht dabei stehen bleiben, die Leibesübungen nur deshalb zugleich für Geistesübungen zu halten, weil bei ihnen gelegentlich zugeich Selbstüberwindung, oder Unterordnung des Einzelnen unter ein Ganzes, oder denkende Auffassung räumlicher Verhältnisse geübt wird, sondern man muß sich gewöhnen, die ganze zweckmäßige Leibesthätigkeit selbst im Lichte der zu Grunde liegenden geistigen Funktionen zu betrachten. Es erscheint dann der Körper nach seinen materiellen Bestandteilen lediglich als der Stoff, der von der Form, als die Masse, die vom Geist zu durchdringen und in allen Punkten zu beherrschen ist."

Durch das Turnen, wie es die Schule fordert, sollen

also unsere Schüler zum Bewußtsein ihrer Körperkraft kommen und ihre Glieder mit Freiheit beherrschen und gebrauchen lernen. Ferner soll Leichtigkeit und Fertigkeit im Gebrauch des Körpers und zugleich Anstand in der ganzen Haltung und Bewegung desselben bewirkt werden. Gesundheit des Körpers aber, Gewandtheit desselben, Geübtheit und Kräftigung seiner einzelnen Glieder, das Bewußtsein der Körperkraft und der Herrschaft des Geistes über dieselbe sind für das geistige Gedeihen der Jugend, für das ganze Gemütsleben von hoher Wichtigkeit.

Die Bedeutung des Turnens für die geistige Bildung und den sittlichen Zweck der Erziehung ist in klassischer Kürze von Juvenal in dem bekannten Worte: „Mens sana in corpore sano“ angedeutet. Im einzelnen erkenn die Schule in dem Turnen ein vortreffliches Mittel zur Weckung des Gemeinsinnes. Gemeinsinn läßt sich aber nur erzeugen und erhalten in Gemeinschaft, im Verkehr mit andern. Er besteht darin, daß der Einzelne sich gern und willig den Zwecken des Ganzen unterstellt, sich als Glied dieses Ganzen fühlt und unter Hintansetzung aller selbstsüchtigen Zwecke zum Wohle aller seine Kräfte einsetzt. Wo aber zu dieser Tugend nicht schon frühe der Grund gelegt wird, wird sie nie in ihrer wahren Gestalt zu Tage treten. Es ist daher Aufgabe der Schule, hier fördernd und helfend einzutreten. Hiezu dürfte sich aber in keinem Unterrichtsgegenstande bessere Gelegenheit bieten, als im Turnen mit seinen Spielen. Hier ist der Verkehr der Einzelnen unter einander ein viel innigerer und mannigfaltigerer als in jeder anderen Disziplin. Die Einordnung in das Ganze und die Gliederung desselben im Interesse gemeinsamer Zwecke tritt hier offener hervor und wird viel leichter erkannt, als anderswo. Das Kind wird sich seines Verhältnisses zur Gesammtheit sehr bald bewußt und weiß, welche Aufgabe es derselben gegenüber zu erfüllen hat. Es fühlt sich als Glied des Ganzen und merkt, wie es als solches in seinem Thun und Verhalten an die Mitwirkung der übrigen gebunden ist und wie die gemeinsame Aufgabe nur durch die Zusammenwirkung aller gelöst werden kann und wie sehr aber auch andererseits der Erfolg wieder davon abhängt, daß jeder Einzelne seine Schuldigkeit thut. Strenge Unterordnung ist daher unerläßlich, williger Gehorsam die erste Bedingung. Jedes passive Verhalten und

Sichzurückziehen, sei es aus Schüchternheit oder Trägheit, aus Eigensinn oder Trotz und übertriebener Empfindlichkeit u. s. w., ist hier ausgeschlossen. Die Lösung und das Gelingen der gemeinsamen Aufgabe verlangt ein rückhaltloses, präzises Zusammenwirken aller auf den knappen Befehl des Lehrers. So wird der Schüchterne ermutigt, der Träge mit fortgerissen und zur Anstrengung und Ausdauer gezwungen und so allmählig von seiner Bequemlichkeit, die ihn nicht zu entschiedenem und konsequentem Wollen und Handeln kommen läßt, zu lebendigerem Wesen hinübergeleitet; der Trotzige und Eigensinnige bleibt unbeachtet und wird entweder durch sein geselliges Bedürfnis oder durch das gebietende Wort des Lehrers, durch Gesetz und Regel des Spieles gezwungen, diese schlimmen Fehler abzulegen; der Empfindliche vergißt bei der lebendigen Hingabe an Uebung und Spiel die meist eingebildeten Beleidigungen seitens anderer. Ebenso werden Eitelkeit nnd Einbildung, Selbstüberhebung und Ungeschicklichkeit auf die ungesuchteste Weise durch das Verhalten der Mitschüler zurückgedrängt und schließlich überwunden. Ganz besonders aber wird der Leichtsinnige, der sich durch Zerstreutheit und Flüchtigkeit beim Arbeiten, durch Unordnung, unstetes Wesen, Unbesonnenheit und Nachlässigkeit auch im Aeußern 2c. 2c. bemerkbar macht, genötigt, ganz bei der Sache zu sein, nichts halb und bloß zum Schein zu thun, seine ganze Kraft einzusetzen, nichts zu übersehen und nichts zu vergessen, nicht zu früh und zu spät einzusetzen, wodurch sein Wollen die nötige Festigkeit, sein Handeln die erwünschte Stetigkeit, Sicherheit und Gründlichkeit gewinnt.

So werden Uebung und Spiel zu einer trefflichen Schule für Ordnung, Gehorsam, Gesetzmäßigkeit und Pünktlichkeit — für Charakterbildung. Andererseits erzeugen sie durch das Gelingen der Thätigkeiten Lust und Freude an gemeinsamem Thun und erhöhen das Vertrauen auf die eigene Kraft. „Der trägt ein göttliches Gefühl in der Brust, der weiß, daß er etwas kann, wenn er will.“ Auch eine gesunde Ehrliebe wird geweckt durch gegenseitiges Messen der Kräfte und durch das gemeinsame Streben nach Tüchtigkeit und Gewandtheit, wobei einer dem andern Muster und Vorbild wird. Daß auch nach der ästhetischen Seite hin der Sinn des Kindes geweckt wird für schöne Haltung des Körpers,

für gefällige Bewegungen, für anständiges Benehmen, für Leichtigkeit, Geschicklichkeit und Gewandheit in jeglichem Thun, für Sicherheit und Schicklichkeit im Verkehr mit andern, wird jedem sofort klar, der selbst dafür ein offenes Auge hat.

Auch kann nicht unbemerkt bleiben, wie durch diese Uebungen, wodurch die Schule dem natürlichen Bedürfnisse des Kindes nach Bewegung und Thätigkeit in zweckmäßigster Weise gerecht wird und diese Triebe dem Zwecke der Erziehung dienstbar macht, dem Kinde die Schule angenehm und lieb wird, wie es besonders in ein anderes Verhältnis zu seinem Lehrer tritt, demselben offener und freier begegnet und mit um so größerer Liebe und vollerem Vertrauen zu ihm empor blickt, wenn es in ihm denjenigen erkennt, der seinem innersten Triebe zu Spiel und Lust entgegenkommt, ja selbst teilnimmt an seiner Freude. Auf keine andere Weise kann der Lehrer die Herzen der Kinder mehr gewinnen, als gerade hierdurch. Kein anderer Unterricht gibt ihm mehr und bessere Gelegenheit, so recht das innerste Wesen seiner Schüler zu erkennen, sich zu denselben herabzulassen und sie zu sich hinaufzuziehen, als der Turnunterricht mit seinen Spielen.

Fassen wir nun den Einfluß des Turnens auf die körperliche Entwicklung der Jugend ins Auge, so erstreckt sich derselbe zunächst auf das Muskelsystem. Dieses wird, je nach der Natur der hier geforderten Bewegungen, bald zu leichteren, bald zu kräftigeren Kontraktionen veranlaßt. Mit jeder derselben aber ist eine chemische Zersetzung der Muskelsubstanz und damit ein gewisser Substanzverlust, sowie eine Anhäufung der Zersetzungsprodukte verbunden. Würde nun dieser Verlust nicht gedeckt und die unbrauchbar gewordenen Rückstände nicht aus dem Gewebe entfernt, so müßte dies zur gänzlichen Aufhebung der Muskelfunktion führen. Der Uebende wird sich dessen bewußt aus dem größeren oder geringeren Müdigkeitsgrade nach jeder Uebung. Ein rationeller Betrieb gestattet daher nach jeder Leistung eine Pause von mindestens derselben Dauer. Um den Muskel leistungsfähig zu erhalten, muß demselben Sauerstoff und Ernährungsflüssigkeit zugeführt werden. Ersterer zersetzt die verbrauchten Bestandteile, welche dann in Form von Kohlensäure, Wasser und stickstoffhaltigen Verbindungen durch die Lunge und Haut und andere Ausscheidungsorgane entfernt

werden; die Ernährungsflüssigkeit dagegen gleicht den Verlust aus. Damit nun diese Zu- und Abfuhr, Stoffwechsel, in erforderlichem Maße von statten gehe, steht mit der Muskelthätigkeit eine Erregung der Atmungs-, Zirkulations-, Verdaungs- und Ausscheidungsorgane in engstem Zusammenhang. Man erklärt denselben nach dem Gesetze der Mitbewegung, wonach sich die Erregung der willkürlichen Muskelfasern auf die unwillkürlichen überträgt. „Jedenfalls", sagt Dr. F. A. Birch-Hirschfeld „treten hier nervöse Apparate vermittelnd ein, die entweder direkt von den thätigen Muskeln aus erregt werden oder vielleicht erst durch Vermittlung des Blutes, welches momentan durch den gesteigerten Muskelstoffwechsel an Sauerstoff verarmt und mit Kohlensäure überladen wird". Infolge der erhöhten Leistungen der genannten Organe wird das Muskelgewebe in Stand gesetzt, sich stets zu ergänzen, ja sogar ein Mehr an Substanz zu gewinnen. Daher werden die Muskeln durch die Uebung voluminöser, derber, indem das Fett zwischen ihren Fasern schwindet, praller, kräftiger, leistungsfähiger. Zugleich ist dieser im arbeitenden Muskel sich vollziehende Prozeß, Verbrennung, die Hauptquelle der Körperwärme. So sind denn die natürlichsten Folgen eines geübten Muskelsystems: frisches gesundes Aussehen, wohlproportionierte Körperformen, schöne und sichere Körperhaltung, Leichtigkeit und Sicherheit der Bewegungen, männlicher Gang, größere Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit gegen äußere und innere schädliche Einflüsse. Durch langanhaltende Unthätigkeit werden die Muskeln schlaff, matt, mager und schließlich anstatt fleischig nur fett. Solche Beschaffenheit der Muskulatur zeigt in allem das Gegenteil der oben genannten Folgen eines geübten Muskelgewebes; energielose Körperhaltung, lotterigen Gang, unsichere Bewegungen, Empfänglichkeit für leichtere oder schwerere Erkrankung, Mißverhältnis in den Körperformen 2c.

Wir ersehen hieraus, wie die Erregung der willkürlichen Muskeln rückwirkt auf den ganzen Organismus und wie es kaum ein Organ desselben gibt, das nicht zu erhöhten Leistungen die Anregung empfinge. Im direkten Zusammenhang mit den Erregungen der Muskelfasern steht die Thätigkeit des N e r v e n s y s t e m s.

Die Muskeln vermögen sich nämlich nicht aus eigener Kraft zu kontrahieren. Dies geschieht erst auf einen vom

Gehirn oder Rückenmark erregten, von Bewegungsnerven übermittelten Reiz hin. Jede Muskelthätigkeit setzt also eine Nerventhätigkeit voraus. Zu dem Ende steht das Muskelsystem in der Weise in Verbindung mit den Nervenzentren: Gehirn und Rückenmark, daß von demselben Reize durch Empfindungsnerven nach diesen Zentren und von hier solche durch Bewegungsfasern zu den Muskeln geleitet werden. Durch die dem Gehirn zugeführten Reize der Empfindungsfasern gelangen wir zum Bewußtsein des Zustandes unserer Muskeln, und hierauf gründet sich unsere Tastempfindung, unser Bewußtsein von der Lage unserer Glieder und die Regulierung unseres Körpergleichgewichts. Von dem Zustande unserer Muskeln wird unsere Stimmung wesentlich bedingt. Wir sind in guter Stimmung, haben Mut, Selbstvertrauen, Lust zur Thätigkeit rc. in dem Gefühl wohl geübter, kräftiger Muskeln, und wir sind mutlos, arbeitsunlustig und verstimmt im Gefühl unserer körperlichen Ohnmacht.

Indem aber unsere Nerven diesen Dienst zwischen den Nervenzentren und den Muskeln vermitteln, werden auch sie geübt und gewinnen dadurch nicht allein an größerer Solidität ihres Gewebes, sondern auch an Leichtigkeit und Sicherheit ihres Leitungsvermögens, vorausgesetzt, daß auch hier Thätigsein und Ruhe in vernünftigen Wechsel treten. So wird Muskelgymnastik auch zugleich Nervengymnastik. Ja bei vielen zusammengesetzten Bewegungen handelt es sich oft weniger um die Steigerung d r Muskelkraft, als gerade darum, daß die Nerven in der Verknüpfung der für diese Bewegungen im nervösen Zentralorgan gegebenen Anregungen geübt werden. Erst wenn diese Verknüpfung so ausgebildet ist, daß sie sich gewissermaßen mechanisch vollzieht, ohne daß sich unser Wille um die Einzelheiten der Ausführung zu kümmern hat, ist das Ziel der Uebung erreicht. Hierher gehören z. B. das Schwimmen und eine große Anzahl zusammengesetzter Frei- und Gerätübungen.

Wird aber die Uebung der die Bewegung veranlassenden Nerven vernachlässigt, zumal bei gleichzeitiger, anhaltender und angestrengter Thätigkeit anderer Nervengebiete, so treten die nervösen Störungen zutage, wie sie besonders bei muskelschwachen Individuen in Form abnormer Erregbarkeit neben rascher Ermüdung so häufig beobachtet werden.

Nerven und willkürliche Muskeln stehen unter dem Einflusse des Willens. Der Wille ist es, von dem der Impuls zu den hier inbetracht kommenden Bewegungen ausgeht. Je häufiger sich diese geistige Thätigkeit vollzieht, je öfter also Veranlassung zu Willensäußerungen nach dieser Richtung geboten wird, desto leichter geht dieselbe von statten, desto kräftiger und konsequenter wird der Wille. So wird die Muskelübung auch zugleich Willensübung.

Ferner wird durch dieselbe die Atmung, Blutbewegung und Verdauung beeinflußt.

Die Atmung. Für den erhöhten Sauerstoffverbrauch im thätigen Muskel reicht die gewöhnliche Atmung nicht aus. Das Atmungsorgan, die Lunge, wird daher zu größerer Leistung angespornt. Hiedurch wird dasselbe kräftiger, umfangreicher, widerstandsfähiger. Ebenso werden auch die Atmungsmuskeln, das Zwergfell und die den Brustkorb hebenden Muskeln, zu größerer Leistungsfähigkeit gebracht. Die Brusthöhle gewinnt an Umfang und gestattet eine Ausdehnung der Lungen bis in die äußersten Spitzen. So entwickelt sich dieses Organ in allen seinen Teilen und übt in diesem gesunden und kräftigen Zustande durch reichliche Zufuhr sauerstoffreicher Luft den günstigsten Einfluß auf die Beschaffenheit des Blutes und damit auf das Wohlbefinden des ganzen Organismus.

Der Blutkreislauf. Mit der Atmungsthätigkeit wird auch die Herzthätigkeit angeregt und hiedurch sowohl, als auch durch die Einrichtung, daß beim Einatmen das Blut der Blutgefäßstämme in die Brust und das Blut des rechten Herzens in die Lungen eingesogen wird und beim Ausatmen der Brustkasten auf das Blut der Gefäße in der Brusthöhle ähnlich wie eine Druckpumpe wirkt und so das Vorwärtsströmen des Blutes befördert, der Blutkreislauf in dem Grade beschleunigt, als die Atmung angeregt wird. Direkt wirken auch die Muskelzusammenziehungen auf den Blutumlauf, indem sie einen Druck auf die den kontrahierten Muskeln benachbarten Venen ausüben und das Blut derselben in der Richtung gegen das Herz hin pressen. Durch diese beschleunigte Blutbewegung wird eine größere Quantität Sauerstoff und Ernährungsflüssigkeit in das Muskelgewebe gepumpt, dort zu neuer Gewebsbildung verwendet und ein Teil der unbrauchbar gewordenen Rückstände: Kohlensäure und Wasserstoff in reger,

rückläufiger Bewegung zu den Lungen, den Nieren, der Leber und der Haut befördert und ausgeschieden. Dadurch wird dieser ganze Verlauf normal erhalten und wirkt äußerst wohlthuend, erhaltend und stärkend auf den ganzen Organismus. Der Herzmuskel selbst aber wird durch seine energischere Thätigkeit gekräftigt, voluminöser und zu seinen Funktionen geschickter. Auch ist er für schädliche Einflüsse weit weniger empfänglich.

Die Verdauung. Durch die Muskelbewegungen werden auch die Verdauungsorgane zu lebhafterer Funktion angeregt. Unmittelbar vor oder nach der Mahlzeit jedoch sind heftige Bewegungen zu unterlassen. In nächster Linie kommt hier die Muskulatur der Bauchwandung inbetracht. Durch Kontraktionen derselben wird die Bauchhöhle verengt und so ein Druck auf Magen und Darm ausgeübt, wodurch dieselben in ihren Bewegungen unterstützt, die Nahrungsstoffe in innigere Berührung mit den Verdauungsflüssigkeiten gebracht, besser verarbeitet und befördert und dadurch Verstopfungen und andere Beschwerden verhütet werden. Gleichzeitig wirkt auch dieser Druck im Verein mit den Zusammenziehungen des Darmkanals auf die Pfortader, welche das Blut aus den Haargefäßen in die Leber führt, und beschleunigt dessen Bewegung, sowie auch den Speisesaftzufluß zum Milchbrustgange und Blut. Durch diese fördernde Beeinflussung der Thätigkeit aller Verdauungsorgane geht dieser wichtige Prozeß ungestört von statten, erzeugt Wohlbefinden und schützt vor verstimmenden oder schmerzlichen Störungen und krankhaften Erscheinungen innerhalb derselben. Letztere, einmal vorhanden, finden aber in angemessener Bewegung ein wirksames Heilmittel. Mit dieser kräftigen Verarbeitung der aufgenommenen Nahrungsstoffe steht das Verlangen nach Speise und Trank, der Hunger und Durst, in nächstem Zusammenhang.

Schließlich sei auch noch auf den Einfluß der Muskelbewegung auf die Ausscheidungsorgane, besonders auf die Haut, hingewiesen. Diese hat als Ausscheidungsorgan die Aufgabe, die im Blut befindlichen Zersetzungsprodukte, in Form von Wasser und Kohlensäure abzuleiten und dadurch wesentlich zur Reinigung und normalen Mischung und Beschaffenheit des Blutes beizutragen. Die Entfernung dieser Stoffe durch die Haut, die Hautausdünstung, ist teils eine unsichtbare, dunstförmige, teils eine tropfbarflüssige in Form

von Schweiß. Erstere, die ununterbrochen auf der Oberfläche der Haut stattfindet und zum größten Teil aus Wasser besteht, dem noch gasförmige und flüchtige Stoffe beigemischt sind, erscheint als die wichtigere. Der Schweiß enthält außer Wasser noch die gewöhnlichen Salze, Harnstoff, Fette ꝛc. und tritt nur unter gewissen Umständen in Form kleinerer oder größerer Tropfen auf dem ganzen Körper oder nur an einzelnen Stellen desselben zutage. Die Hautausdünstung wird durch alles vermehrt, was den Blutzufluß zur Haut und den Durchfluß desselben beschleunigt. Hiezu gehört außer gewissen Temperaturgraden ganz besonders die Muskelbewegung. Es gibt aber auch neben der Reinhaltung der Haut durch Waschungen und Abreibungen kein besseres Mittel zur Kräftigung und Abhärtung derselben als Bewegung, besonders geregelte nach und nach alle Muskeln des Körpers in Thätigkeit setzende Turnübungen, zumal wenn sie in freier, frischer Luft vorgenommen werden.

Hiezu kommt, daß dadurch auch die in der Haut verlaufenden Nerven gekräftigt und widerstandsfähiger gemacht werden. So gewinnt die Haut infolge geeigneter Körperbewegung an Straffheit und Festigkeit und gelangt zu einem Zustande der Abhärtung, der für die geistige und körperliche Entwicklung von außerordentlicher Bedeutung ist.

Weisen wir nun noch darauf hin, daß durch angemessene Muskelthätigkeit das Knochengerüst des Körpers besser entwickelt, besonders die Wirbelsäule wohlgestaltet wird und die einzelnen Knochen stärker, fester, leistungsfähiger werden, so lassen sich die Wirkungen der durch unser Turnen erzeugten Bewegungen kurz in folgendem zusammenfassen: 1. Stärke, Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit der Muskulatur; 2. Stärkung und sichere Leitung des Nervensystems; 3. kräftiger und konsequenter Wille; 4. gesunder Schlaf; 5. erhöhte Entwicklung der Körperwärme; 6. Anregung und Förderung des Blutkreislaufes, des Atmungs- und Verdauungsprozesses, sowie der Thätigkeit der Ausscheidungsorgane; 7. ein wohlgestaltetes gut entwickeltes und kräftiges Knochengerüste.

Darf die Schule auf ein solch bedeutsames Erziehungsmittel verzichten? Sie kann es um so weniger, als ihr unter den gegenwärtigen sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen eine immer größere Verantwortung nicht nur für das geistige,

sondern auch zum großen Teil für das leibliche Wohl der ihr anvertrauten Jugend auferlegt wird. Sie ist sich dieser doppelten Verantwortung völlig bewußt, und vieles ist in neuerer Zeit geschehen, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Es wird gesorgt für gesunde und geräumige Lehrlokalitäten, für Ventilation, Reinigung, Heizung rc., auch ist der Lehrstoff sorgfältig ausgewählt und begrenzt und das Turnen in den meisten Schulen unseres Vaterlandes obligatorischer Lehrgegenstand geworden. Möge die Zeit nicht mehr fern sein, wo es überall, bis auf die letzte Dorfschule, Einlaß gefunden und seine heilsamen Wirkungen auf unsere heranwachsende Jugend üben kann.

Das Spiel.*)

A. Wesen des Spiels.

Was ist das Spiel, welches eine so bedeutende Rolle im Leben sowohl des Einzelnen als eines ganzen Volkes, sowohl der Jugend als auch der Erwachsenen spielt? Wem liegt diese Frage näher, als dem Jugendbildner, der sich des Spiels als eines der bedeutsamsten Mittel bedient, die Jugend dem Erziehungsideal entgegen zu führen? Er darf sich am allerwenigsten mit einem ungefähren, unklaren Begriff des Spiels begnügen. Ihm muß vor allen das Wesen der Sache klar und durchsichtig sein, wenn er sich derselben in richtiger Weise und mit Erfolg bedienen will.

So einfach und naheliegend nun die Antwort auf obige Frage auf den ersten Blick erscheint, so verwickelt ist sie bei näherem Zusehen. Der Begriff des Spiels ist und war nämlich zu keiner Zeit für die verschiedenen Kulturvölker ein feststehender. Er ist vielmehr sehr elastisch. Ja nicht selten wechselt er mit dem Namen und der Name mit dem Begriff. So war der Tanz bei den Hebräern und das Schauspiel bei den alten Griechen eine Art religiöser Handlung. Wie weit sind heute beide von allem Religiösen und Geistlichen enfernt! In den Spielen spiegelt sich eben der Charakter eines Volkes sowohl, als auch die jeweilige Strömung seiner einzelnen Kulturepochen. Daher konnte Guts-Muths mit Recht sagen:

*) Vergl. M. Lazarus: „Ueber die Reize des Spiels“.

„Sie sind ein sehr sicherer Probierstein, auf welchem sich, wie bei dem Silber, der Grad der Roheit und der Verfeinerung eines Volkes ziemlich unzweideutig erkennen läßt."

So verschieden sich aber auch das Spiel bei verschiedenen Völkern gestaltet hat, und so abweichend seine Auffassung auch gewesen sein mag, Eins stand fest: es war immer und überall eine zur Hervorbringung von Lust unternommene Thätigkeit. Lust und Spiel sind unzertrennlich. Aber nicht jede Thätigkeit, die Lust im Gefolge hat, ist schon Spiel. So wird niemand Jagd und Fischerei, einen Carneval 2c. als Spiel ansehen, obwohl derartige Thätigkeiten, Vorgänge und Ereignisse dem Spiel nahe stehen, mit ihm verwandt sind. Auch die Arbeit kann, ja soll mit Lust verbunden sein. Und doch, welch ein Unterschied zwischen Arbeit und Spiel! Dort eine ernste, schwere, auf ein bestimmtes Ziel gerichtete, mit dem Gefühl der Verantwortung verbundene Thätigkeit. Hier leichte auf Lust, Heiterkeit, Scherz und Spaß gerichtete Beschäftigung in der Muße, frei von jedem beabsichtigten Zwecke und Erfolg. Ihr Zweck liegt nur in der Spielthätigkeit selbst. Und wenn diese auch von Erfolg für die Entwicklung leiblicher und geistiger Kräfte begleitet ist, so ist doch dieser Erfolg nicht Endzweck, wird nicht erstrebt, wie bei der Arbeit, sondern nur gelegentlich gewonnen. Dabei kann gleichwohl durch die Art und Weise, wie die Spielthätigkeit verläuft und geleitet wird, also im großen und ganzen, der Erfolg von dem Spielleiter beabsichtigt sein. Niemals darf aber der Spieler von dem Gedanken beherrscht werden, etwa Gewandtheit, Kraft oder was sonst, außer Lust und Vergnügen, erstreben zu wollen. Der Zweck seines Spiels läge alsdann außerhalb, es wäre Arbeit. Fügen wir nun noch hinzu, daß das Spiel den Ernst des Lebens, die mannigfaltigen sachlichen, persönlichen und geistigen Beziehungen, Stimmungen, Erregungen 2c. nur widerspiegelt, nur nachahmt, während die Arbeit harte Wirklichkeit ist, so dürfte der Begriff logisch hinreichend bestimmt sein.

Ganz zu demselben Resultat gelangen wir, wenn wir die Sache nach der sprachlichen Seite beurteilen. Das altdeutsche „spilan" bezeichnet eine leichte, schwankende Bewegung, also eine Bewegung, welche in sich selbst zurückkehrt, zu keinem Ziele hinstrebt. Mit einer solchen freien, ziellosen, ungebundenen, in sich selbst vergnügten Thätigkeit trifft aber die deutsche

Sprache, wie keine andere den innersten Kernpunkt der Sache. Wir sehen auch hier wieder den Gegensatz zur Arbeit, zur Pflicht, zur Berufsthätigkeit, welche den Einzelnen mit ihren Zwecken und Erfolgen in die Gesamtheit einreihen und deren Zwecken dienstbar machen. Schon ein flüchtiger Blick auf die Schulthätigkeit zeigt das zur Genüge. Ziel derselben ist die Ausbildung des Schülers zu einer bestimmten Reife. Die leiblichen und geistigen Kräfte sollen geweckt und entwickelt und zu künftigem Gebrauche vorgeübt werden. Was auch vorgenommen werde, es geschieht nicht um seiner selbst, um gerade dieser oder jener Beschäftigung willen, sondern der zu erstrebenden Bildung wegen. So bildet jede Lektion die Grundlage jeder folgenden und weist über sich hinaus auf die folgenden und diese alle zusammen weisen über die Schule hinaus in das Leben. Non scholae, sed vitae. Aber das Spiel wurzelt in der Gegenwart. Diese angenehm zu erfüllen ist sein Zweck. Und wenn dabei auch Regel und Gesetz Beachtung erheischen, so ist es doch dem Belieben anheimgegeben, ob gespielt werden soll oder nicht. Ein „Müssen" gibt es hier nicht. Seine Thätigkeit hat keine Beziehung zu den anderweiten Bestrebungen der Spielenden und greift nicht in dieselben über. Sie ist ganz isoliert von dem System menschlicher Ziele und Zwecke. Ich erinnere hier z. B. an das Ballspiel. Jedes einzelne Spiel ist eine in sich abgeschlossene, zu jedem früheren oder späteren Spiele beziehungslose Thatsache. Mit seinem Ende ist auch seine Bedeutung und sein Einfluß abgeschlossen.

So ist das Spiel eine Welt für sich, in welcher der Spielende die andere Welt, die Welt der Pflicht, vergißt, sich frei fühlt von aller Not und Last, von aller Verantwortung, welche Schule und Leben, Gesellschaft und Sitte fordern. Gleichwohl ist das Spiel kein Scherz. Denn Ernst, Energie, Anspannung der Aufmerksamkeit sind auch ihm in hohem Grade eigen, ja nicht selten wächst die Lust und das Vergnügen mit der Anstrengung die es verlangt. Aber sobald das Spiel vorüber, ist auch die Spannung verschwunden und das Gleichgewicht des Gemüts wieder hergestellt. Haben wir so das Wesen des Spiels in einer zwang- und ziellosen, auf Lust und Heiterkeit, Scherz und Spaß gerichteten Thätigkeit in der Muße erkannt, so drängt sich nun die Frage nach der Veranlassung, dem Motiv einer

solchen Thätigkeit auf. Früher führte man die Spielthätigkeit auf einen besonderen Trieb, den Spieltrieb zurück. Da jedoch bei dem Spiele keine anderen ursprünglichen Neigungen, Gesetze und Interesse herrschen, als auch bei den übrigen Erscheinungen des Seelenlebens, das „Ich" also dasselbe in der Welt des Spiels, wie in der des Ernstes ist, so ist die Annahme eines Spieltriebes nur insofern berechtigt, als darunter eine angeborne Neigung zum Spiel verstanden werden soll. Was also zum Spiel treibt, ist nichts anderes als jenes ursprüngliche und unaufhörliche Bestreben eines jeden lebenden, insbesondere bewußten Wesens sein Leben zu erhalten, zu bethätigen. Es ist der Thätigkeitstrieb, der zum Inhalt hat, daß irgend eine Thätigkeit geschehen soll. Ohne Thätigkeit kein Sein, kein Leben. Daher rastlose Thätigkeit, unaufhörliche Beschäftigung von den ersten Anfängen der inneren Entwicklung des Menschen an bis zu seinem Tode. Der Geist sucht die Erfüllung, den Inhalt, die Thätigkeit, ohne welche sein Dasein undenkbar ist. Allein unser Organismus, der leibliche wie der geistige, verlangt neben der Thätigkeit auch Ruhe, nach der Arbeit Erholung. Dies kann aber keineswegs die leere, träge Ruhe sein. Sie ist eine Null, in ihr sinkt der Mensch von der Höhe seiner Kraft und Leistung herab. Er strebt aber sich allezeit auf der Höhe seines Wesens zu erhalten, deshalb bethätigt er seine Kräfte in einer Form und Richtung, die ihm dieselbe Erneuerung der Arbeitskraft sichert, wie das Nichtsthun, er spielt und rettet sich so vor der leeren, erniedrigenden Erholung. Denn das Spiel setzt an Stelle der leeren Ruhe einen positiven Inhalt des Bewußtseins, die freie Thätigkeit und erlöst hiedurch den Spielenden vor dem Unwert des reinen Müßiggangs. Aber es muß immer wieder darauf hingewiesen werden, daß die Spielthätigkeit eine freie, d. h. selbst gewählte sein muß, im Gegensatz zu der pflichtgemäßen Arbeit. Zwang ist der Tod des Spielvergnügens und macht auch das interessanteste Spiel zur lästigen Arbeit.

B. Bedeutung des Spiels.

Das Spiel soll, wie wir oben gesehen haben, Lust, Heiterkeit, Freude, kurz Vergnügen bereiten. Dieser Endzweck ist psychologisch begründet in der frei gewählten, nach

eignem Gutdünken geordneten Beschäftigung und Erfüllung der Muße, wobei die verantwortungsvolle Arbeit und die Sorgen und der Ernst des Lebens vergessen werden, dann aber auch in dem Bewußtsein des erhöhten Lebensgefühls, in dem geistigen Genuß der materiellen Kraft, die in der freien Bewegung sich bethätigt, in dem Reiz, Schwierigkeiten zu überwinden und den Wettkampf mit dem Gegner aufzunehmen in der beglückenden Hoffnung, ihn durch Gewandtheit, Besonnenheit und Ruhe oder durch List und feine Erkennung der feindlichen Absichten und Vereitlung derselben zu überwinden. Je größer innerhalb der Siegeshoffnung die Schwierigkeiten und je größer die Anstrengung zur Erreichung dieses Zweckes, desto größer das Vergnügen. Die Freude wird daher nicht selten beeinträchtigt durch die Ungleichheit der Gegner oder wenn dem Zufall eine zu große Herrschaft in dem Spiel eingeräumt wird. Der Zufall hat mit dem Spiel das gemein, daß er ebenfalls im Gegensatz steht zur Notwendigkeit, zur Pflicht, zum Zweck. Er ist aber „der niedrigste von allen menschlichen Begriffen, denn er ist das von allem Sinn und Verstand, von Ordnung und Gesetz Verlassene."

Das Vergnügen beim Spiel steht im geradem Verhältnis zu den verschiedenen und besonders den entgegengesetzten Vorstellungen und den damit verbundenen Gefühlen, die zu gleicher Zeit erregt werden. Sehen wir unsere Spiele nach dieser Seite hin an, so können wir mit Jahn sagen: „In jedem rechten Turnspiel regt sich eine Welt". Wie vielfach erzeugen, verschlingen und kreuzen sich hier die mannigfachsten Gemütserregungen. Man denke nur daran, daß sich diese Spiele immer im geselligen Kreise vollziehen und daß sich in solcher Gemeinschaft das Leben im kleinen widerspiegelt. Es giebt keine Seite des menschlichen Gemüts, die in einem solchen Verkehr nicht ihre Erregung fände: Mut, Geistesgegenwart, Besonnenheit, Hingebung, Gemeinsinn, Recht und Billigkeit, Gehorsam, Unterordnung, Ehre, Nacheiferung, ernste und freudige Stimmung. Die Bethätigung der Kraft und des Wachstums derselben und das Bewußtsein ihres Besitzes und der Herrschaft über sie, sowie der freien und sichern Verwendung derselben gereicht zur höchsten persönlichen Befriedigung. Ganz besonders ist dies der Fall bei den Spielen, in denen sich Parteien einander gegenüberstehen. Hier ist es das Hochgefühl des Sieges, welches in der Lust an dem

Uebergewicht der eigenen Kraft besteht, was erstrebt wird. Jeder ist dem andern Maßstab der Kraft und zugleich Gegenkämpfer, und es kommt darauf an, nicht nur die eigene Kraft zu bewähren, sondern auch den Gegner zu überwinden. „Der Einling", sagt Jahn, „hat keinen Spiegel, sich in wahrer Gestalt zu erblicken, kein lebendiges Maß seine Kraftmehrung zu messen, keine Richterwage für seinen Eigenwert, keine Schule für den Willen und keine Gelegenheit zu schnellem Entschluß und Thatkraft".

Wie wird ferner die Ehrliebe des Spielenden bei dessen Thätigkeit erregt und beeinflußt! Während die Ehre des Glücks durch Geschicklichkeit erhöht wird, geht sie durch Unachtsamkeit, durch einen „Fehler" verloren. Die Unehre des Mißgeschicks kann durch Mut und tapfere Gegenwehr wieder ausgeglichen, aber auch durch Trotz und Schlaffheit besiegelt werden. Die Ehre bezieht sich sowohl auf die Spielkunst, als auch auf die besonnene Ruhe und den Gleichmut, welche auch beim Mißgeschick noch Erfolge haben können. Selbstbeherrschung, Gemütsruhe ist daher in hohem Grade erforderlich, wenn innerhalb der durch das Spiel erzeugten und absichtlich verstärkten und verschärften Erregungen nicht nur der Erfolg des Spiels, sondern auch das Vergnügen an demselben gesichert sein sollen. Wenn sich das Vergnügen am Spiel ganz besonders auf Erregung gründet, so darf diese doch gewisse Grenzen nicht übersteigen, wenn die heitere Ruhe nicht gestört und die echte, herzliche Heiterkeit nicht beeinträchtigt werden sollen. So wird das Spiel eine unschätzbare Schule zur Selbstbeherrschung.

Kommt zu allem dem noch die wohl bemessene Abwechslung, welche verhütet, daß die Empfänglichkeit und Erregbarkeit des Gemüts durch das Gleichartige und Einerlei abgestumpft wird, dann befreit das Spiel die Jugend (die Erwachsenen auch) von dem Druck und den Sorgen, von den Nöten und Pflichten, die auch ihr nicht erspart sind und versetzt sie in einen Zustand, in dem sie, sich dem eingebornen Drange zur Thätigkeit, zur Lust und Heiterkeit hingebend, ihr höchstes Glück und ihre höchste Befriedigung findet. Nirgends fühlt sich die Jugend glücklicher als im Spiel, wo sie eine ihr angemessene stetige, leichte und zugleich abwechselnde Beschäftigung findet, die, so sehr sie auch durch den Wetteifer mit dem Gegner und durch die Macht des

Zufalls beständig in Spannung gehalten, vom Ehrgeiz begleitet und von innerer Erregung gelinde geweckt wird, doch auf kein anderes Ziel gerichtet ist, als auf Lust und Freude. Hier bewegt sie sich in einer Welt, welche das Gemüt zwar unendlich mannigfaltig und unendlich gleichartig in Bewegung setzt, aber doch den eigentlichen Gehalt und die wahren verantwortungsvollen Pflichten des Lebens vermeidet, jedoch nicht ohne sie symbolisch zu streifen. Siehe auch S. IX, sowie 248 und 254.

Haben wir hiemit die Bedeutung des Spieles nach der rein geistigen Seite erkannt, so wird es uns nicht schwer, auch den Einfluß desselben in sanitärer Hinsichte einzusehen. Er fällt zusammen mit dem, was wir oben bei der Bedeutung des Turnens hervorgehoben haben und sei, um Wiederholung zu vermeiden, hiermit darauf hingewiesen.

I. Teil.

Frei- und Ordnungsübungen, Stab- und Schwungseilübungen, Turnspiele, Stoffverteilung.

A.

Systematische Uebersicht und Beschreibung der Uebungen mit Angabe der Befehlsweise nebst Stoffverteilung.

Wir geben mit Rücksicht auf den Zweck vorliegender Schrift, dem Lehrer eine zuverlässige Anleitung zur Erteilung eines selbständigen, den heutigen Forderungen der Pädagogik entsprechenden Turnunterrichts zu gewähren, zunächst eine Uebersicht des gesamten Uebungsstoffes. Denn nichts ist natürlicher und liegt näher, als die Frage: Was ist zu unterrichten? Erst wenn der Lehrer darüber im klaren ist, d. h. wenn er das ganze Uebungsmaterial überschaut und in seiner Bedeutung und Eigenartigkeit erkannt hat, wird er imstande sein, seinen Unterricht unter Beachtung der weiter unten folgenden Darlegung des unterrichtlichen Verfahrens erfolgreich zu gestalten.

Die Beschreibung der Uebungen und die Befehlsweise ist knapp und bestimmt und formell derart, wie sie in der Praxis erforderlich ist.

Der für unsern Zweck in Betracht kommende Uebungsstoff ist der zur Zeit für die Volksschule in den Lehrordnungen einzelner Kreise Bayerns festgesetzte. Derselbe ist so umfassend, daß er mit einigen Ergänzungen den Bedürfnissen der Mittelschulen, insbesondere der Lehrerbildungsanstalten vollständig entspricht. Gerade für letztere Anstalten ist die Durcharbeitung des gegebenen Stoffes umsomehr geboten, als deren Zöglinge für die Folge denselben als Lehrer in ihren Schulen unterrichtlich zu behandeln haben.

Wir verteilen den Gesamtübungsstoff auf drei nach der Schwierigkeit aufsteigende Stufen, wovon jede zwei Schul-

jahre umfaßt. Die einzelnen Stufen sind jedoch nicht streng abgeschlossen, sondern können je nach Bedürfnis erweitert oder beschränkt, oder auch, für den Fall, daß der Unterricht erst mit dem dritten oder vierten Schuljahre beginnt, zu zwei Stufen zusammengezogen werden.

In dem ersten Kurs der Präparandenschule beginne man mit der zweiten Stufe. Der zweite und dritte Kurs finden in der dritten Stufe, ergänzt durch Gerätübungen und Spiele, entsprechendes Uebungsmaterial. In den beiden Seminarkursen, in denen das Schwergewicht auf den Gerätübungen liegt, wird der Gesamtübungsstoff mit Rücksicht auf die spätere Lehrthätigkeit übersichtlich mit etwaiger Ergänzung des noch nicht Geübten wiederholt und in Uebungsfolgen geordnet, wie sie der Leistungsfähigkeit dieser Stufe entsprechen. (S. die Stoffverteil. f. d. Oberklassen.)

I. Stufe.

Erstes und zweites Schuljahr.

Die hierher gehörigen Uebungen sind im wesentlichen folgende.

1. Freiübungen.

a. Uebungen des Kopfes.

1. **Kopfdrehen** nach links und rechts;
2. **Kopfbeugen** vor-, seit- und rückwärts.

Der Kopf wird bei vollkommen ruhiger Haltung des Körpers in der Grundstellung nach den angegebenen Richtungen gedreht oder gebeugt.

Befehl: Kopfdrehen nach links (r.) — dreht! Kopf gerade — aus! Kopfbeugen vorwärts — beugt! — streckt!

b. Uebungen der Schultern.

1. **Schulterheben und -senken;**
2. **Vor- und Rückschultern** oder Vor- und Rückbewegen der Schultern.

Haltung des Körpers wie oben a. Hauptübung: Rückschultern, d. i. kräftiges Zurückziehen der Schultern so, daß die Brust frei und weit wird.

Befehl: Schulterheben — hebt! Schultern — senkt! Vorschultern — 1! 2!

3. **Schulterkreisen oder -rollen.**

Das Schulterkreisen oder -rollen ist eine ununterbrochene Bewegung der Schultern auf-, vor-, ab- und rückwärts oder in umgekehrter Richtung.

Befehl: Schulterkreisen auf-, vorwärts u. s. f. — übt! 1, 2, 3, 4!

c. Atmungsübungen.

Solche lassen sich sehr zweckmäßig in Verbindung mit den Schulterübungen, besonders dem Rückschultern, sowie mit verschiedenen Armhaltungen, wodurch die Brust gehoben oder erweitert wird, anstellen. Sie bestehen darin, daß man die Kinder veranlaßt, bei geschlossenem Munde regelmäßig, langsam und so tief als möglich ein- und auszuatmen. Es kann dies in der Weise geschehen, daß man während einer geeigneten Schulter- oder Armhaltung in Grundstellung oder auch bei gesenkten Armen oder Händ' auf Hüften und freier Brust befiehlt: Langsames Ein- und Ausatmen — übt! 1, 2, 3, 4! 1, 2, 3, 4! wobei 2, 3 oder mehr Taktzeiten auf das Ein- und ebensoviele auf das Ausatmen erfolgen.

Selbstverständlich gehören diese Uebungen nicht nur in den Turnsaal, sondern sollen, so oft es geboten erscheint, auch während und nach den übrigen Lehrstunden in ähnlicher oder in derselben Weise vorgenommen werden. Daß dieses jedoch nur dann geschehen darf, wenn die Luft in normalem Zustande ist und die Kinder nicht durch vorhergehende Uebungen erregt sind, braucht kaum erwähnt zu werden. Ebenso klar ist es, daß Atmungsübungen in erster Linie im Freien bei reiner Luft und richtiger Temperatur vorzunehmen sind.

d. Uebungen der Arme.

1. **Armheben** vor- und seitwärts, auch schrägvor- und -seitwärts zur Vor- und Seithebhalte oder -Haltung*); ferner hoch und schräghoch zur Hoch- und Schräghochhebhalte vor- und seithoch.

---

*) Statt Vor-, Seithebhalte ꝛc. gebraucht man jetzt vielfach Vor-, Seithebhaltung ꝛc.

Die Arme werden aus dem Abhange, in welchem die Hände leicht die Oberschenkel berühren, ohne Drehung der Hand und schön gestreckt nach den angegebenen Richtungen gehoben, so daß also bei der Vorhebhalte die Daumen oben, bei der Hochhebhalte die inneren Handflächen einander zugekehrt und bei der Seithebhalte dieselben nach unten gerichtet sind. Die Finger sind in jeder Halte gestreckt und geschlossen.

Befehl: Arme zur Vorhebhalte — hebt! Arme — ab! oder Armheben vor-, seitwärts 2c. — hebt! Arme ab!

2. **Armkreuzen.**

Dabei werden die gebeugten Arme kreuzweise übereinander gelegt, verschränkt, vor der Brust, auf dem Rücken, über dem Kopf.
Befehl: Armkreuzen links über rechts vor der Brust — übt! 2!

3. **Armschwingen** vorhoch, auf- und abwärts, vor- und rückwärts und im Kreis, letzteres besonders seitlings vom Körper, auch von unten nach vorn, oben und weiter, also rückwärts und umgekehrt.

Die gestreckten Arme werden in den angegebenen Richtungen auf- und abwärts, hin und her oder im Kreise geschwungen.
Befehl: Armschwingen auf- und abwärts — schwingt! 1! 2! 2c.

4. **Armbeugen und -strecken** zur Vor-, Seit- und Hochhebhalte.

Aus dem Abhange oder aus einer oben unter dem „Armheben" bezeichneten Haltung der Arme wird der Unterarm bei ruhig gehaltenem Oberarm so gegen die Brust gebeugt, daß die Finger vor oder über die Schultern zu stehen kommen und von hier aus wieder zur Vor-, Seit-, Hochhebhalte 2c. gestreckt.

Befehl: Armbeugen, Finger über (vor) die Schultern — beugt! Armstrecken zur Vorhebhalte — streckt!

5. **Armstoßen** vor-, seit-, auf- und abwärts, schrägvorwärts, schräghoch 2c.

Die Unterarme werden mit zur Faust geschlossenen Händen seitlich gegen die Brust gebeugt, ohne daß jedoch die Fäuste die Brust berühren. Sie sind vielmehr bei dem Vorstoß nach vorn, beim Seitstoß etwas nach außen, beim Hochstoß aufwärts und beim Tiefstoß abwärts gerichtet. Bei dem Stoß kann die Hand gedreht werden so, daß oben ist a) der Daumen (= Speichstoß,) b) der kleine Finger (= Ellenstoß), c) die äußere Handfläche (= Riststoß), d) die innere Handfläche (= Kammstoß). Die Haltung a ist die natürlichere und gehört hierher. Die übrigen Arten sind nur ergänzend angeführt. Von den eingeklammerten Namen wird selbstverständlich abgesehen.

Befehl: Arme zum Stoß — beugt! (auf!) Armstoßen beidarmig vorwärts — stoßt! — beugt! 1! 2!

6. **Armschnellen** vor-, seit-, auf- und abwärts.

Der Unterarm wird so gegen den senkrecht herabhängenden oder wagrecht vor- oder seitwärts gehobenen Oberarm gebeugt,

daß die leicht angezogenen Finger oder auch die Faust die Schultern berühren. Alsdann wird bei völliger Ruhe des Oberarms der Unterarm schnell nach den bezeichneten Richtungen hin gestreckt, geschnellt.

Befehl: Arme zum Schnellen seitwärts – beugt! Armschnellen seitwärts — übt! 2! 1 — 2!

7. **Armdrehen.**

In beliebiger, am besten in der Vorhebhalte werden die Arme so gedreht, daß oben ist a) der Daumen = Speichhalte oder -Haltung, b) der kleine Finger = Ellenhalte, c) die äußere Handfläche oder Handriste = Risthalte, d) die innere Handfläche = Kammhalte.

Befehl: Arme zur Vorhebhalte — hebt! Armdrehen zur Risthalte — dreht! ꝛc.

8. **Armhaspeln** vor- und rückwärts.

Die Unterarme werden wagrecht vor die Brust gehalten, so daß die eine (gestreckte) Hand über der anderen schwebt. Alsdann bewegen sich dieselben mehr oder weniger schnell vor- oder rückwärts im Kreise um einander.

Befehl: Arme zum Haspeln — auf! Vorwärtshaspeln (2, 4 ꝛc. Taktzeiten) übt! 2, 3, 4!

9. **Armbeugen zum Stütz der Hände auf die Hüften.**

Der Daumen ist nach hinten, die Finger sind geschlossen und nach vorn gerichtet.

Befehl: Händ' auf Hüften — auf!

10. **Fassungen.**

a) In geschlossener Stirnreihe:

1. Händefassen oder Hand in Hand.

Bei herabhängendem Arm wird die rechte Hand in die linke des Nebners gelegt.

Befehl: Hände fassen — faßt! Hände — los!

2. Arm in Arm.

Der rechte Arm wird gebeugt so, daß die Hand mit leicht angezogenen Fingern auf die Brust zu liegen kommt, worauf der Nebner seinen linken Arm in den so gehaltenen rechten des ihm Zunächststehenden einschiebt.

Befehl: Arm in — Arm! Arme — los!

3. Armverschränken vor dem Leibe.

Der rechte Arm wird auf die Brust des rechten Nebners gelegt, Handfläche nach außen. Hierauf faßt die linke Hand unter dem so gehaltenen rechten Arme des Nebners hindurch die auf der Brust des linken Nebners liegende Hand des Uebernächsten.

Befehl: Arme verschränkt fassen — faßt!

b) In geschlossener Flankenreihe: Auflegen der Hände auf die Schultern des Vordners.

Befehl: Händ' auf die Schultern des Vordners — auf!

e. Uebungen der Hände. Von geringer Bedeutung.

1. **Handbeugen** auf-, ab- und seitwärts.

Bei Vor-, Seit- oder Hochhebhalte der Arme wird die Hand wie angegeben gebeugt.

Befehl: Arme zur Vorhebhalte — auf! Handbeugen abwärts — beugt! — streckt!

2. **Händeklappen.**

Die Unterarme werden vor die Brust oder auch zur Vorhebhalte gebracht und die eine (r.) Hand zum Klappen über die andere (l.) gehoben.

Befehl: Hände zum Klappen — auf! Einmal (2, 4 mal ꝛc.) Händeklappen — klappt! 2! 3! 4!

f Uebungen des Rumpfes.

1. **Rumpfbeugen** vor- und seitwärts (rückwärts).
2. **Rumpfdrehen** nach rechts und links.

Bei feststehenden, gestreckten und geschlossenen Beinen wird der Rumpf, wie angedeutet, gebeugt oder gedreht, Kreuz gestreckt.

Befehl: Rumpfbeugen vorwärts — beugt! — streckt!

g. Stellungen.

1. **Grundstellung,** gewöhnliche Stellung, auf ganzer Sohle = Sohlenstand und auf den Zehen = Zehenstand, auch momentan auf den Fersen = Fersenstand, auch mit mehr oder weniger gebeugten Knien. Folgt auf den Zehenstand unmittelbar wieder Sohlenstand, so heißt die Uebung Fußwippen.

Der sofortige Uebergang aus dem Fersenstand zum Sohlenstand dagegen heißt Fußklappen.

Bei der Grundstellung sind die Fersen geschlossen, Füße auf ca. eigene Fußlänge geöffnet, Beine gestreckt und geschlossen, Arme leicht herabhängend, Handflächen mit leicht gebeugten und geschlossenen Fingern, die Daumen nach vorn, den Oberschenkeln zugekehrt, Schultern ein wenig zurückgezogen, Kopf gerade aus, Mund geschlossen.

Befehl: Grundstellung — stellt! Soll dieselbe aufgegeben werden, befehle man: Ruht! worauf der rechte Fuß ein wenig vorgestellt und eine bequeme Haltung eingenommen wird.

2. **Schlußstellung.**

Die Füße werden so nach innen, d. h. gegeneinander gedreht, daß sich die inneren Kanten derselben berühren.

Befehl: Schlußstellung — stellt! Grundstellung — stellt!

3. **Schrittstellungen:** Vor-, Schrägvor-, Seit- und Rückschrittstellung; Kreuzschrittstellung.

Daß gestreckte Bein macht mit nach unten und außen gerichtetem Fuße einen mäßigen Schritt vor-, seit- oder rückwärts oder kreuzt vor dem Standbeine vorüber zur Stellung auf der ganzen Sohle oder auch nur auf dem vorderen Teil des Fußes oder den Zehen. Der Oberkörper bleibt ruhig und gerade aufgerichtet.

Befehl: Vorschrittstellung links — stellt! (1!) Grundstellung — stellt! (2!)

h. Uebungen der Beine.

1. **Halbes Kniebeugen** in der Grundstellung.

Die Knie werden bis zur halben Tiefe gebeugt, Stand auf der vorderen Hälfte des Fußes (Ballen), Fersen geschlossen, Knie geöffnet und in der Richtung der Füße gerichtet, Körper senkrecht, Kreuz hohl.

Befehl: Halbes Kniebeugen — beugt!

2. **Kniewippen.**

Dabei folgt auf das Beugen der Beine unmittelbar das Strecken. Es kann mehr oder weniger schnell, in 1 oder 2 Taktzeiten ausgeführt werden.

Befehl: Einmal Kniewippen — wippt! Oder: 1! 2!

3. **Beinspreizen,** vor-, rück- und seitwärts und Schließen ohne und mit Schwung, im letzteren Fall Beinschlagen.

Das gestreckte Bein wird in gerader Richtung vor-, seit- oder rückwärts gehoben, der Fuß ist nach außen und unten gerichtet.

Befehl: Vorspreizen links — spreizt! (1!) Schließt — (2!)

4. **Knieheben.**

Das Knie wird bei senkrecht herabhängendem Unterschenkel und abwärts gerichtetem Fuße anfangs wenig, bald aber so hoch gehoben, daß der Oberschenkel eine wagrechte Haltung hat.

Befehl: Knieheben links (rechts) — hebt! (1!) Senkt (2!)

5. **Fersenheben.**

Bei senkrechter Haltung des Oberschenkels wird der Unterschenkel (die Ferse) anfangs nur wenig gehoben, wobei die Zehen noch den Boden berühren können (= Anzehen), bald jedoch so hoch, daß derselbe mit gestrecktem Fuße wagerecht schwebt.

i. Drehungen.

Vierteldrehung links und rechts.

Bei ersterer beschreibt der sich drehende Körper ¼ Kreis auf dem linken Absatz, der die Drehung durch abdrückendes Stemmen auf die Zehen bewirkende rechte Fuß wird nach derselben zur Grundstellung beigestellt; bei der Drehung rechts ist es umgekehrt. Die Drehung vollzieht sich sonach anfangs in zwei Momenten. Sie muß schnell, sicher und rechtzeitig geschehen.

Befehl: ¼ Drehung links (rechts) — dreht! Oder: Links — um!

k. Gehen.

Haltung ungezwungen, Kopf gehoben, Blick gerade aus, Brust frei, Schultern zurückgezogen, Arme lose herabhängend und sich leicht bewegend, Füße nach außen und abwärts gerichtet. Tempo nicht zu langsam, etwas über 100 Schritte in der Minute, je nach der Größe der Schüler.

1. **Gewöhnlicher Gang.** (Grundgang) an Ort und vorwärts, auch rückwärts 4, 8 oder mehr Schritte.

   Derselbe kann geübt werden:

   a) auf ganzer Sohle als Sohlengang;

   b) auf den Zehen als Zehengang;

   c) auch mit Betonung = Stampfen des 1. Schrittes von 4, 3 oder 2 Schritten als Gehen im 4/4, 3/4 oder 2/4 Takt.

   Mit dem Gehen an Ort kann auch 1/4 Drehung links oder rechts, mit vier oder zwei Tritten ausgeführt werden.

   Befehl: Gehen an Ort — geht! Gewöhlicher Gang vorwärts — marsch! ꝛc.

2. **Seitwärtsgehen** nach links und rechts. Dabei schreitet z. B. in der ersten von zwei Zeiten das linke (r.) Bein einen mäßigen Schritt seitwärts und in der zweiten Zeit wird das rechte (l.) zur Grundstellung nachgesetzt. Bei geschlossenen Stirnreihen oder Stirnlinien empfiehlt es sich, zuvor, Schlußstellung nehmen und in dieser weiter schreiten zu lassen.

   Befehl: Seitwärtsgehen links -- geht!

l. Laufen.

Hiebei wird der Körper im Gegensatz zum Gehen vom Boden federnd abgeschnellt. Haltung wie beim Gehen, Tempo etwa 170—190 Schritte in der Minute je nach der Größe und Leistungsfähigkeit der Schüler.

1. **Auf ganzer Sohle,** jedoch vorzugsweise auf der vorderen Hälfte des Fußes,

2. **auf den Zehen,** beides a. O. und vorwärts, auch als Schnell-, Dauer- und Wettlauf, aber nicht zu lange, höchstens 2–3 Minuten.

   Befehl: Gewöhnlicher Lauf — lauft! Oder: Gewöhnlicher Lauf — lauft 2, 3, 4! wobei durch diese vier Taktzeiten zugleich das Tempo angedeutet wird.

m. Hüpfen und Springen.

Hüpfen = Kniebeuge, Aufschnellen vom Boden oder Flug und Niedersprung mit Kniebeuge. Es kann geübt werden:
a) auf beiden Beinen a. O. als Schlußhupf;
b) auf einem Beine als Hinken, mehr spielend zu üben.

Springen = Hüpfen mit größerer Kraft und Ausdehnung, mit beiden Beinen a. O., anfangs ohne, später auch mit 1/4 Drehung.
Befehl: Einmal Hüpfen (Springen) a. O. — hüpft! (springt!)

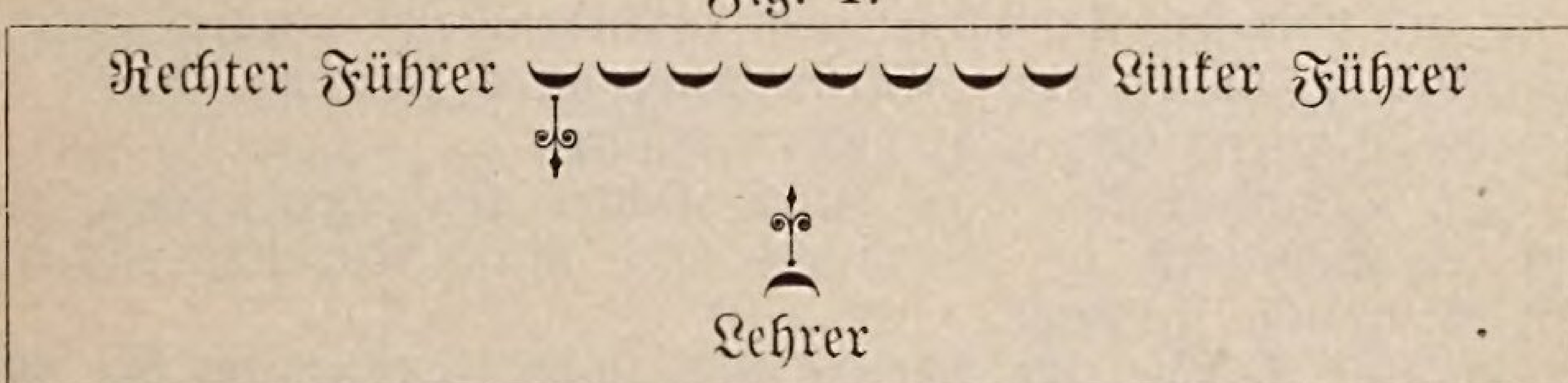
---

2. Ordnungsübungen.

a. Bildung der Reihen.

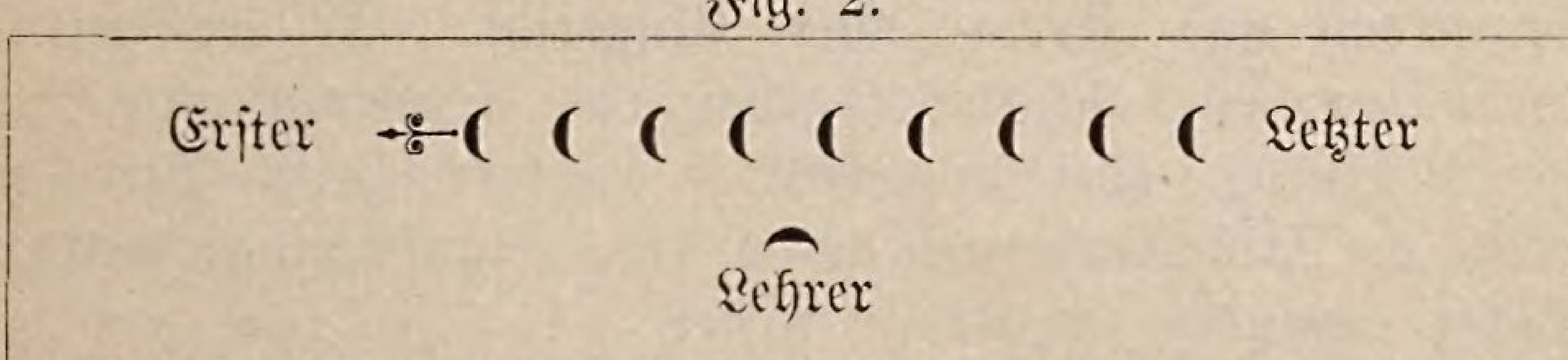
1. **Stirnreihe.** Die Kinder stehen der Größe nach von rechts nach links neben einander. Fig. 1*).

Fig. 1.



2. **Flankenreihe** = Kinder der Größe nach hintereinander. Fig. 2.

Fig. 2.



Jeder Einzelne bildet ein Glied der Reihe. Die äußersten Glieder heißen Führer: linker und rechter Führer in der Stirnreihe, erster und letzter in der Flankenreihe. Jedes Glied, mit Ausnahme der Führer, hat in der Stirnreihe zwei unmittelbar neben sich, welche linker und rechter Nebner genannt werden. In der Flankenreihe stehen dieselben vor und hinter dem betr. Gliede und heißen darum Vordner und Hintner.

Geschlossene und offene Reihen. Stehen in der Stirnreihe die einzelnen Glieder so dicht nebeneinander, daß sie sich

---

*) Die geschlossene Hälfte des Bogens bezeichnet das Gesicht.

leicht am Ellenbogen berühren, ohne jedoch denselben nach der Seite zu heben, so haben sie Fühlung, und die Reihe ist ge-geschlossen.

Die Flankenreihe ist geschlossen, wenn die einzelnen so nahe stehen, daß sie noch bequem 1/4-Drehung ausführen können und dadurch zur geschlossenen Stirnreihe gelangen. In jedem anderen Falle sind die Reihen geöffnet. Sie können auf halbe, ganze oder doppelte Armlänge, auf einen oder mehrere Schritte geöffnet werden, nach rechts und links bezw. vor- oder rückwärts oder auch aus der Mitte.

Richtung der Reihen. Bei den geraden Reihen müssen die Einzelnen stets in gleicher Linie, Richtung, mit dem rechten (oder linken) Führer oder mit dem Ersten stehen, sie müssen Richtung haben.

Bei gerichteter Flankenreihe stehen die einzelnen so hinter-einander, daß sie der Erste und Größte alle deckt. Man nennt daher diese Richtung auch „Deckung".

Bei dem Oeffnen auf Armlänge geht der Führer oder Mittlere an Ort, die übrigen legen bei der Stirnreihe die Hand des der verlangten Richtung entgegengesetzten Armes von hinten leicht auf die nächste Schulter des Nebners und schreiten so lange seit-wärts, bis der Arm völlig gestreckt ist. Dem Oeffnen der Stirn-reihe auf doppelte Armlänge geht „Händefassen" voraus und das Abrücken geschieht unter Vermeidung alles Zerrens soweit, bis sich die Fingerspitzen nicht mehr berühren.

Die Flankenreihe wird durch leichtes Auflegen beider Hände auf die Schultern des Vordners und durch Abrücken rückwärts auf Armlänge geöffnet.

Befehl: Oeffnet die Reihen nach links (rechts, aus der Mitte rückwärts) auf Armlänge marsch! Schließt die Reihen rechts (links, vorwärts 2c.) — marsch! Rechts richt — Euch! Nach dem Ersten richt Euch! oder deckt — Euch!

3. **Bogenreihe und Kreis- oder Ringreihe.** Erstere entsteht durch Vor- oder Rückwärtsgehen der Aeußeren und Stand der Mittleren oder umgekehrt. Letztere heißt Stirnring, wenn die Einzelnen nebeneinander, Flankenring, wenn sie hinter einander im Kreise stehen.

1/4-Drehung links oder rechts verwandelt die Stirnreihe zur Flankenreihe und umgekehrt.

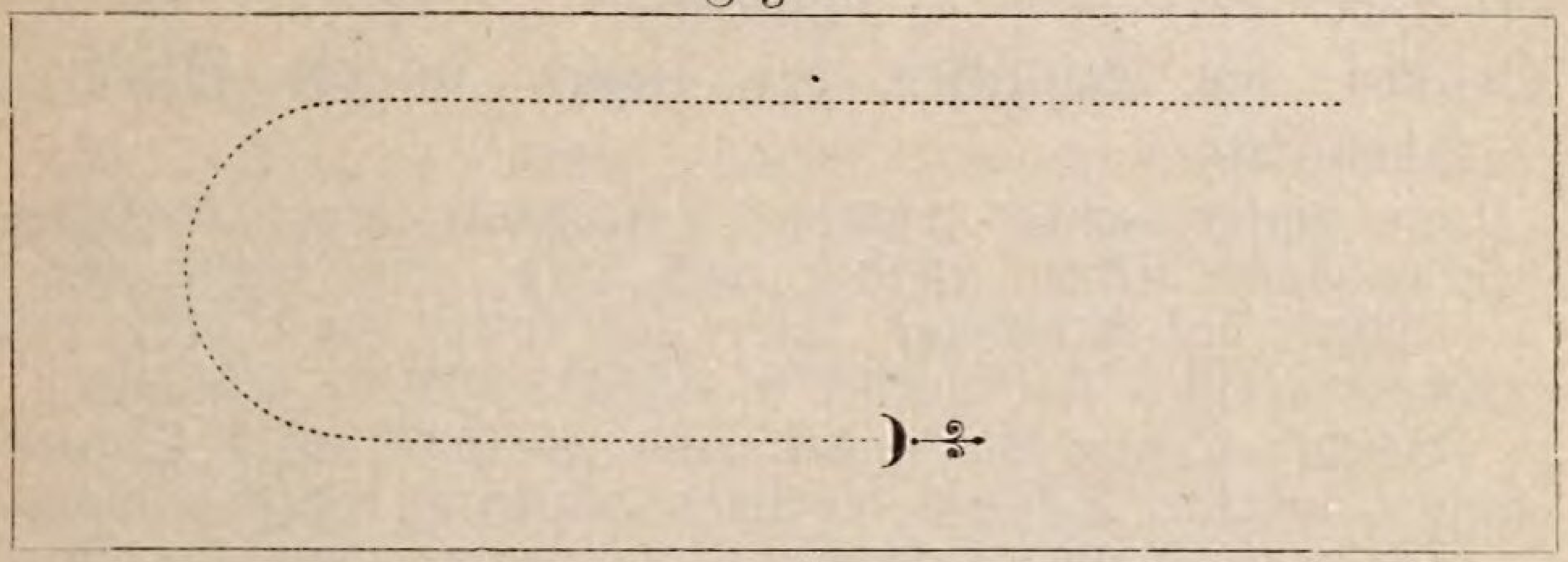
1/8-Drehung führt zur Schrägreihe, wobei die Einzelnen schräg hintereinander stehen.

b. Ziehen der Flankenreihe.

Ziehen d. i. Fortbewegung, Gehen der ganzen Reihe. Je nach der Bahn, die dabei beschrieben wird, unterscheidet man:

1. **Umzug** links oder rechts, wobei sich die Reihe an den Grenzen des Turnraums hinbewegt, denselben alsso umzieht. Fig. 3.

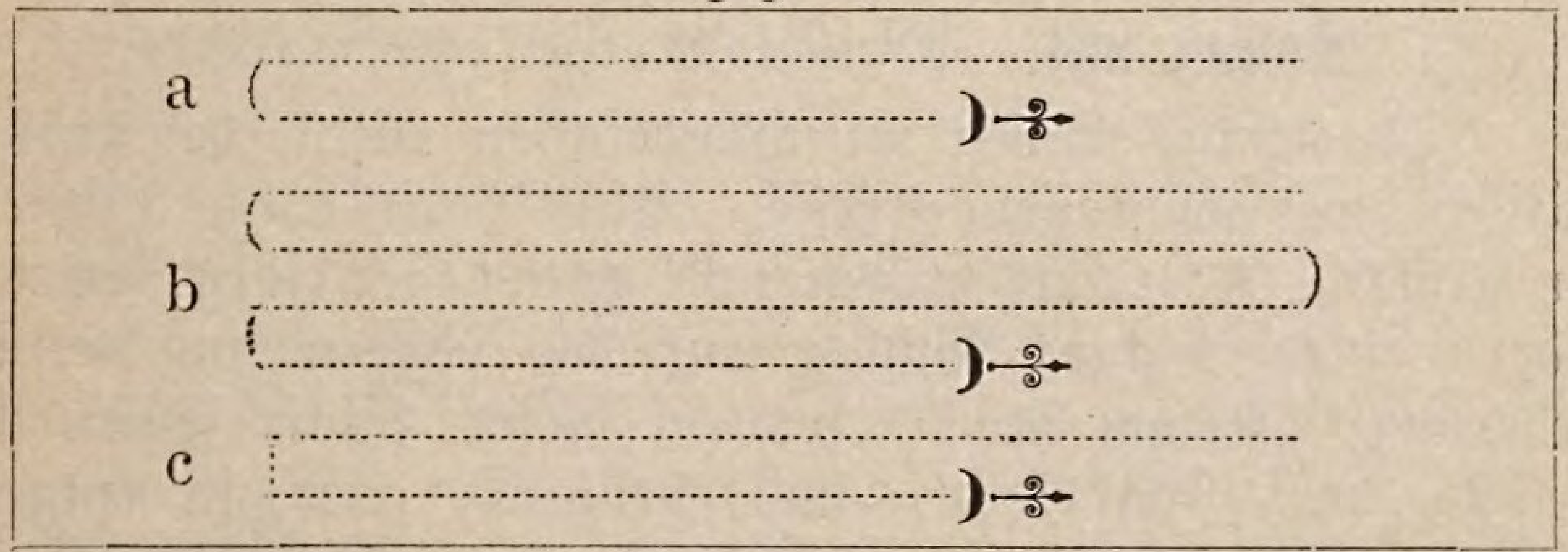
Fig. 3.



2. **Gegenzug oder halbe Windung** links oder rechts.
An einem vorher bestimmten Orte oder auf den Befehl: Gegenzug links (rechts) — marsch! macht der Erste in engerem oder weiterem Bogen $^1/_2$-Drehung und marschiert dann gerade aus, der daherziehenden Reihe mehr oder weniger dicht entlang, entgegen; alle Uebrigen drehen auf der nämlichen Stelle und folgen ihm. Fig. 4 a.

3. **Schlängeln.**
Folgt auf einen Gegenzug rechts ein solcher links, so durchzieht die Reihe eine Schlangenlinie und der Zug wird daher Schlängeln genannt. Fig. 4 b.

Fig. 4.



4. **Ziehen im Kreis.** Die Reihe bewegt sich in einer Kreislinie.

c. Uebungen im Reihenkörper.

1. **Vor-, Neben und- Hintereihen in Paaren.**
Der Lehrer geht bei den kleineren Schülern der Reihe entlang und nummeriert die Einzelnen als Erste und Zweite zu je einem Paar. Alsdann stellen sich die Kinder auf den Befehl: Reiht Euch vor (neben, hinter) den Ersten (Zweiten) marsch! vor, neben oder hintereinander. Dabei ist darauf zu achten, daß stets mit dem Bein angetreten wird, welches nach der befohlenen Richtung steht. Näheres s. u. bei „Reihungen“.

2. **Umkreisen in Paaren.**
Auf den Befehl: Umkreist die Ersten (Zweiten) vorn (hinten) vorüber — marsch! gehen die Zweiten mit acht Schritten um die Ersten im Kreise herum, das Gesicht stets denselben zuwendend. Näheres s. u. „Umkreisen".

3. **Oeffnen und Schließen der Paare in der Stirn- und Flankensäule.**
Die hintereinander stehenden Stirnpaare, wobei die Einzelnen nebeneinander stehen, werden nach links, nach rechts oder aus der Mitte auf Armlänge, oder auf einen, zwei oder mehrere Schritte geöffnet und wieder in derselben Weise geschlossen.
Befehl: Oeffnet die Paare seitwärts links auf 1 Schritt Abstand — marsch! Schließt die Paare seitwärts rechts — marsch! 2c.
Die nebeneinander stehenden Flankenpaare, wobei die Einzelnen hintereinander stehen, werden natürlich in der angegebenen Weise vor- oder rückwärts geöffnet und geschlossen.

4. **Staffeln der Paare.**
Dabei tritt in den Stirnpaaren ein Glied derselben 1 oder 2 2c. Schritte vor- oder rückwärts, in den Flankenpaaren aber seitwärts links oder rechts.
Befehl: Alle Zweiten (Ersten) einen (2 2c.) Schritt vorwärts (rückwärts) — marsch! Alle Zweiten wieder einen Schritt rückwärts — marsch! 2c. 2c.

---

3. Spiele.

1. Komm mit. (Guten Morgen Herr Fischer.)

Die Kinder bilden mit Händefassen einen, bei größeren Klassen zwei geschlossene Kreise. Eins läuft dann außen um den Kreis z. B. rechts herum und gibt dabei einem beliebigen andern einen leichten Schlag auf den Rücken mit der Aufforderung: „Komm mit!", worauf dieses sofort seinen Platz verläßt, der offen bleibt, und ebenfalls, aber in entgegengesetzter Richtung, also links, um den Kreis herumläuft. Dasjenige, welches zuerst auf der frei gewordenen Stelle anlangt, hat gewonnen, das andere dagegen muß fordern. Auch kann nach einer anderen Spielweise der Geforderte dem Schläger nachlaufen und demselben, bevor er den leeren Platz erreicht, den Schlag zurückzugeben versuchen. Gelingt ihm das, so darf er wieder an seinen Platz treten.

Auch kann angeordnet werden, daß die beiden Laufenden sich beim Begegnen die Hände reichen, sich mit dreimaligem Kniebeugen, mit „guten Morgen, Herr Fischer," begrüßen und dann ihren Lauf fortsetzen.

2. Mauerbrechen.

Die Knaben bilden einen, bezw. zwei Kreise, wie beim vorigen Spiel. Einer wird vom Lehrer als Mauerbrecher bezeichnet, tritt in den Kreis und sucht alsdann denselben in irgend einer Weise zu durchbrechen (Zwicken in die Hände ꝛc. ist jedoch nicht gestattet), unter den Armen der ihn Einschließenden zu entschlüpfen oder darüber hinwegzuspringen und so wieder zu entkommen, was seitens der anderen natürlich zu verhindern gesucht wird, ohne daß sie die Fassung der Hände aufgeben. Bricht der Eingeschlossene aus, so muß der Knabe, welcher an dieser Stelle seine rechte Hand hatte, für ihn eintreten und das Spiel beginnt von neuem, wobei der Freigewordene an Stelle des nunmehr Eingeschlossenen tritt.

3. Katze und Maus.

Die Kinder bilden wieder mit Hand in Hand einen Kreis und öffnen denselben durch Rückwärtsgehen so weit, bis die Arme leicht gestreckt sind. Ein Kind tritt als Mäuschen in den Kreis, ein anderes steht als Kätzchen außerhalb desselben. Dieses spricht: „Mäuschen, Mäuschen komm heraus!" Jenes: „Nein, ich komme nicht hinaus." Dieses: „Kratz' ich Dich ins Aeugelein." Jenes: „Fahr ich in das Loch hinein," worauf das fortlaufende Mäuschen von dem Kätzchen zu haschen gesucht wird. Die Umstehenden suchen dies durch Herabsenken der Hände zu verhindern. Gelingt es jedoch dem Kätzchen, den Kreis zu durchbrechen, so entwischt das Mäuschen und dem Kätzchen wird wieder der Weg versperrt; wird aber das Mäuschen dabei gefangen, so ist das Spiel aus, auch dann kann es beendigt werden, wenn es dem Kätzchen nicht gelingt, das Mäuschen nach einiger Zeit zu fangen. Es treten dann zwei andere, etwa diejenigen, bei denen die Katze zuletzt durchhuschte, als Kätzchen und Mäuschen auf.

Während des Haschens können die übrigen an Ort bleiben, oder seitwärts gehend sich im Kreise fortbewegen, wodurch allerdings das Haschen bedeutend erschwert wird.

4. Was thust Du in meinem Garten?

(Fuchs und Gärtner.)

Die Kinder bilden einen Kreis mit Händefassen, wie im vorhergehenden Spiele. Einer tritt in den Kreis als

Dieb (Fuchs), ein anderer steht außerhalb desselben als Gärtner und ruft dem Dieb zu: „Was thust Du in meinem Garten?", worauf jener antwortet: „Aepfel essen." Der Gärtner: „Wer hat Dir das erlaubt?" Der Dieb antwortet: „Niemand" und ergreift die Flucht unter den hochgehobenen Armen der Umstehenden hindurch. Der Gärtner verfolgt ihn auf demselben Wege. Gelingt es ihm, den Dieb zu fangen, dem, wie auch dem Gärtner, überall der Durchtritt gestattet wird, so ist das Spiel beendet. Es kann aber auch schon geschlossen werden, wenn der Gärtner einmal durch ein anderes Thor huscht, als zuvor der Dieb. Beide werden nun durch zwei andere ersetzt.

5. Has' im Nest.

Die Kinder bilden kleinere Kreise (Nester) à 7—9 Glieder. Diese Kreise stellen sich in kleineren oder größeren Abständen von einander auf dem Turnplatze auf. Alsdann tritt je einer vom Lehrer oder durch freie Wahl bestimmter als Hase in das Nest, den Kreis, so daß in jedem Nest auch ein Hase ist. Der Lehrer bestimmt hierauf einen Jäger und einen sogen. Urhasen, der also kein Nest hat. Auf ein gegebenes Zeichen seitens des Lehrers verfolgt nun der Jäger den Urhasen und sucht ihm einen Schlag auf den Rücken beizubringen. Der Hase ergreift jedoch die Flucht und sucht sich in eines der Nester zu retten, wo er nicht mehr geschlagen werden darf. Sobald er aber in das Nest einspringt, muß der andere Hase dasselbe verlassen. Dieser wird nun seinerseits von dem Jäger verfolgt und sucht Zuflucht in einem anderen Neste, aus dem dann wieder der bereits anwesende Hase zu fliehen hat u. s. f. Versäumt er es aber, so hat der Jäger das Recht, ihn von außen zu schlagen. Gelingt ihm dies, dann ist der geschlagene Hase Jäger und der bisherige Jäger Urhase. Dasselbe ist der Fall, wenn der Jäger einen fliehenden Hasen schlagen kann, bevor er sich in ein Nest retten konnte. Laufen aber zufällig die beiden Hasen aus Angst aus dem Nest, so darf der Jäger eintreten und derjenige Hase, welcher im Nest hätte bleiben sollen, wird Jäger. Nach einiger Zeit, wenn Jäger und Hasen ermüdet sind, werden auf den Befehl: Wechselt! die Nächstfolgenden

oder andere Freiwillige zu Hasen und Jäger. Urhase und Jäger werden am besten wieder vom Lehrer bestimmt.

Anmerkung. Wer die hier und für die folgenden Stufen angegebenen Spiele noch durch andere zu ergänzen wünscht, findet in „Turnspiele" von E. Kohlrausch und A. Marten, sowie in zahlreichen anderen Spielsammlungen geeignetes Material.

---

4. Beispiele und Aufgaben.

Verlauf der ersten Unterrichtsstunde.

A. Im Lehrsaal.

Für den Fall, daß ungünstige Witterung oder lokale Verhältnisse nicht gestatten, die ohnedies kurze Zeit zwischen den Unterrichtsstunden im Freien durch Spiel auszunützen, und man die Kinder doch körperlich beschäftigen möchte, kann dies etwa in der hier folgenden Weise geschehen. Es erscheint dies um so unbedenklicher, als ja während des Sommers durch gewissenhafte Ventilation und Reinigung des Lokals die Luft bei nicht überfüllten Klassen immerhin von guter Beschaffenheit sein wird. Jedenfalls ist es besser, die Kinder sind nach einstündiger anstrengender geistigen Thätigkeit bei sitzender Haltung und in dicht gefüllten Bänken kurze Zeit körperlich thätig und werden dadurch gewissermaßen geistig entlastet, als daß dieselben ohne Erholung von einer Stunde in die andere hinüber sitzen oder sich im Saale herumtummeln, wie es ja z. B. bei Regenwetter nicht anders sein wird. Freilich, wenn es nur einigermaßen möglich ist, suche man das Freie; wo dies jedoch nicht angeht, greife man zu dem hier vorgeschlagenen Notbehelf. Der erste Unterricht dürfte dann etwa in folgender Weise verlaufen.

Als Ziel (Thema) stellen wir uns 1. Armheben vorwärts, 2. Kopfbeugen.

1. Nachdem die Kinder auf den Befehl: Stellt — Euch! Grundstellung, soweit dies die Subsellien ꝛc. gestatten, unter Umständen auf den Bänken, genommen haben, fahre man etwa so fort: Seht einmal, wie ich meine Arme halte. Sie sind gerade nach vorn gestreckt, die Finger geschlossen, die Daumen oben. Nun machts

auch einmal so. Arme — auf! ab! Wiederholt. Nun den linken Arm allein! Jetzt den rechten! Nun wieder beide Arme! — auf! ab! Man nennt dies Armheben vorwärts oder Vorhebhalte. Nun werde ich Euch zuerst sagen (ankündigen), welchen Arm Ihr vorheben sollt, dann werde ich ein wenig warten und dann erst sollt Ihr auf das Wort „hebt" („auf", „eins") alle schön miteinander die Arme heben und auf „ab" („zwei", „senkt") wieder senken. Beide Armen zur Vorhebhalte — auf! ab! Den linken Arm zur Vorhebhalte — auf! ab! Wiederholt; dann ebenso rechts. Hierauf bald beidarmig, bald links, bald rechts, bald langsam, bald schnell, bald im Takt, bald außer demselben. Schließlich fasse man das Gelernte zu folgenden kleinen Reihen oder Gruppen zusammen:

a. Nun sollt Ihr zuerst Vorhebhalte links machen, dann beidarmig, genau so (taktmäßig), wie ich zähle. Arme — auf! ab! 3, 4! 1, 2, 3, 4!

b. Vorhebhalte rechts, dann links in je 2 Zeiten — hebt! 2, 3, 4!

c. Vorhebhalte links, dann beidarmig, dann rechts, dann wieder beidarmig — hebt! 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8!

Jede Reihe werde zwei bis dreimal wiederholt. Man vermeide jedoch jede Einförmigkeit, indem man die Uebungen bald von allen, bald abteilungsweise, bald in umgekehrter Folge 2c. ausführen läßt. Auch verweile man nicht zu lange bei dieser Armthätigkeit, breche damit eher ab, als es die Kinder selbst erwarten, oft, wenn es ihnen so recht gefällt. Dadurch gewinnt die Sache erhöhten Reiz für sie, und das Interesse für diesen Unterricht wird geweckt und wach erhalten. Wenn sich die Kinder nicht auf die Turnstunde freuen und dieselbe mit Ungeduld erwarten, dann war das Verfahren verfehlt und man ruhe nicht, bis das Richtige getroffen ist.

2. Bei der zweiten Uebung fahre man so fort: Nun will ich Euch einmal das Kopfbeugen vorwärts vormachen. Das macht man so: Nun macht's nach! Kopfbeugen vorwärts — beugt! Streckt! Wird einigemale wiederholt. Hierauf beliebiger Wechsel der beiden erlernten

Uebungen, auch gleichzeitige Ausführung derselben, wenn möglich, und schließlich Zusammenfassung zu folgenden Reihen:

a) Vorhebhalte beidarmig, dann Kopfbeugen vorwärts = 4 Zeiten.

b) Vorhebhalte links, Kopfbeugen, Vorhebhalte rechts, Kopfbeugen = 8 Zeiten.

c) Vorhebhalte links, dann rechts, dann beidarmig, dann Kopfbeugen = 8 Zeiten.

Man lasse die eine oder die andere dieser Reihen auch mit Zwischenzeiten ausführen, was in einfachster Weise so geschieht, daß z. B. auf 1! die Arme vorgehoben und erst auf 4! wieder gesenkt werden, ebenso das Kopfbeugen. Oder etwas schwieriger, so, daß während der 2. und 3. Zeit das Kopfbeugen ausgeführt (eingeschoben) wird. Also 1: Vorhebhalte beidarmig, 2: Kopfbeugen vorwärts, 3: Kopfstrecken, 4: Armsenken.

Ganz analog werden nun die folgenden Aufgaben behandelt. Sie sind in kleine Gruppen gebracht. Jeder derselben liegen eine oder zwei neue Uebungen zugrunde.

Die bekannten Uebungen werden kurz repetiert. Für jede Unterrichtszeit wähle man die eine oder die andere Aufgabe aus, behandle nötigenfalls auch zwei. Nach Bedürfnis können die Aufgaben leicht vermehrt, erweitert oder auch gekürzt werden. Die Ausführung der Reihen geschieht am leichtesten im 4/4 Takt; man runde daher jede derselben auf 4 oder 8 Zeiten ab. Bei drei verschiedenen Thätigkeiten lasse man, wenn nötig, die eine oder die andere zweimal ausführen. Der Befehl kann bei Beachtung des obigen keine Schwierigkeit verursachen.

A.

1. **Hochhebhalte** vorhoch, d. h. nach vorn in die Höhe (im Gegensatz zu seithoch, d. h. von der Seite in die Höhe, Kopfdrehen nach links und rechts).
2. Hochhebhalte, Kopfbeugen vor- und rückwärts.
3. Hochhebhalte, Vorhebhalte, Kopfdrehen nach links und rechts.

B.

1. **Rumpfdrehen** nach links und rechts, Hochhebhalte.

2. Rumpfdrehen, Kopfbeugen vor- oder seitwärts.
3. Rumpfdrehen, Vorhebhalte, Hochhebhalte.

C.

1. **Armheben** vorwärts, Hochhebhalte.
2. Armheben vorwärts, Kopfdrehen.
3. Armheben vorwärts, Rumpfdrehen.

D.

1. **Armbeugen** und -strecken zur Waghalte vorwärts, Rumpfdrehen.
2. Armbeugen und -strecken zur Hochhebhalte, Kopfdrehen nach links und rechts.
3. Armbeugen und -strecken zur Vor- und Hochhebhalte.

E.

1. **Armstoßen** vorwärts, Kopfdrehen.
2. Armstoßen vorwärts, Rumpfdrehen.
3. Armstoßen vorwärts in vier Zeiten, Kopfbeugen, Vorhebhalte.

Armstoßen und Armschnellen wird in vier Zeiten so ausgeführt, daß auf 1 die Arme gebeugt, auf 2 nach der betr. Richtung gestreckt, auf 3 wieder gebeugt und auf 4 gesenkt werden.

F.

1. **Hochstoß**, Rumpfdrehen.
2. Hochstoß, Kopfbeugen, Vorstoßen.
3. Hochstoß in 4 Zeiten, Kopfdrehen, Vorhebhalte.

G.

1. **Armschnellen** vorwärts, Kopfdrehen nach links und rechts.
2. Armschnellen vorwärts in 4 Zeiten (s. Armstoßen E). Hochhebhalte, Rumpfdrehen.
3. Armschnellen vorwärts in 4 Zeiten, Hochstoß in 4 Zeiten.

H.

1. **Armhaspeln** (Unterarmkreisen), Hochstoß.
2. Haspeln, Vorhebhalte.
3. Haspeln, Armschnellen aufwärts in 4 Zeiten 2c.

J.

1 **Händeklappen**, Vorstoß.

2. Händeklappen, Armschnellen vorwärts.
3. Händeklappen, Hochstoß (Rumpfdrehen, Kopfbeugen ꝛc.)

Ausführung ad J.

a. 1: Hände zum Klappen rechts oben,
2: Einmal Händeklappen,
3: Heben der rechten Hand zum Klappen,
4: Einmal Klappen,
5—8: Einmal Armstoßen vorwärts, in der 8. Zeit Hände zum Klappen links oben.

b. 1: Händeklappen,
2: Wie a 3,
3: Händeklappen,
4: Armbeugen zum Stoß,
5—8: Zweimal Vorstoß beidarmig ꝛc. ꝛc.

K.

1. **Rückwärtsbewegungen der Schultern** (Rückschultern), Hochstoß; (Vorstoß, Armschnellen ꝛc.).
2. **Vorschultern**, Vorhebhalte (Hochhebhalte ꝛc.).
3. **Schulterheben**, Hochhebhalte (Armstoßen ꝛc.).

L.

1. **Handdrehen** zur Rist-, Kammhaltung ꝛc., Armstoßen vorwärts.
2. Handdrehen, Hochstoß, Rumpfdrehen.
3. **Handbeugen**, Armschnellen vorwärts.

Wo es der Raum gestattet, Armheben, Stoßen und Schnellen auch seitwärts auszuführen, was vielleicht nach $1/8$ oder $1/4$ Drehung zur Schräg- beziehungsweise Flankenreihe ermöglicht wird, oder wo man außer den obigen Uebungen noch andere, etwa Stellungen ꝛc. heranziehen kann, versäume man dies nicht, und wähle sich das Uebungsmaterial so mannigfaltig und anziehend als möglich.

Viel frischer und lebendiger gestaltet sich natürlich der Unterricht

B. **in der Turnhalle oder im Freien,**

wo die Kinder nach allen Seiten in ihren Bewegungen unbehindert sind und das Bereich der Uebungen um vieles erweitert werden kann.

Hier dürfte der erste Unterricht etwa so oder ähnlich verlaufen:

Zunächst bilde man eine Reihe, indem man die Kinder der Größe nach von rechts nach links nebeneinander stellt. Ist die Klasse zu groß, so stelle man sie in mehreren Reihen auf, wovon jede 10—12 oder auch mehr Kinder zählt. Der Uebersicht wegen stelle man die Reihen so hintereinander, daß die kleineren Kinder in den vorderen, die größeren in den hinteren Reihen stehen.

Mit kurzen Worten werden alsdann die Kinder auf ihr Verhältnis zu einander in den Reihen hingewiesen. Jedes Kind merkt sich, in welcher Reihe es steht, wer seine Nebner links und rechts sind, wer der rechte und linke Führer seiner Reihe ist rc. Hierauf werden die Reihen auf den Befehl: „Auseinander!" einigemale aufgelöst und auf „antreten!" wieder gebildet, damit eine gewisse Sicherheit in der Aufstellung erreicht wird. Alsdann übe man zunächst die Grundstellung und das Ruhen, was etwa so geschehen kann: Sobald Ihr in die Reihe getreten seid, müßt Ihr Euch so hinstellen, wie ich jetzt dastehe: Fersen geschlossen rc. rc. Diese Stellung nennt man Grundstellung oder kurzweg Stellung. Nun stellt Euch einmal so hin. Stellung! Wenn ich Euch „ruht!" zurufe, dürft Ihr Euch wieder bequemer hinstellen, so: der rechte Fuß wird etwas vorgestellt, und das Bein ein wenig gebeugt. „Ruht!" Einigemale wiederholt, dann weiter: Ihr müßt nun so nahe in der Reihe zusammenstehen, daß Ihr Euch leicht am Ellenbogen berührt, ohne denselben nach der Seite zu heben. Das nennt man „Fühlung". Nun nehmt einmal „Fühlung". — Unsere Reihen müssen aber auch schön gerade sein, deshalb müßt Ihr Euch alle in gerade Linie, Richtung, mit dem größten also rechten Führer stellen. Thut das! Jetzt habt Ihr Euch nach rechts „gerichtet". Man darf aber dabei den Körper nicht vorneigen, sondern bloß den Kopf nach rechts drehen, seht so: (vormachen). Nun machts einmal schön mit einander, aber erst, wenn ich es Euch angekündigt habe und Euch nach einer kleinen Pause „Euch" zurufe. Auf den Befehl: Kopf gerade — aus! dreht Ihr dann auf das Wort „aus" den Kopf wieder gerade aus. Also: Rechts richt — Euch! Kopf gerade — aus! Wird kurz geübt. Alsdann befehle man, indem man das so einzeln Geübte zusammenfaßt: „Auseinander!" „Antreten!" „Stellung!" „Ruht!" „Fühlung!" „Grundstellung!" „Rechts richt — Euch!" „Kopf gerade — aus!"

Ist man damit gegen das Ende der Unterrichtszeit gekommen, so breche man ab, kündige die Fortsetzung für die nächste Stunde an und mache, so weit dies noch möglich, die Kinder mit dem Spiele „Komm mit!" bekannt, das nächstens gespielt werde.

Nach kurzer Repitition des Gelernten in der folgenden Stunde fahre man fort: Jetzt dreht Euch einmal nach diesem Baume, Fenster oder nach der rechten Seite u. s. f. um, seht so: Dreht — Euch! Ihr müßt jetzt genau hinter einander stehen und Euch deshalb alle nach dem „ersten" richten. Nun dreht Euch wieder zu mir, also nach der linken Seite um. Wird einigemale auf den Befehl: „Rechts — um!" „links — um!" wiederholt. Nach schließlichem „rechts — um!" weiter: Nun wollen wir einmal „marschieren", dabei müßt Ihr alle schön miteinander auftreten, das Bein ganz gerade strecken uud den Fuß nach außen richten, so wie ich es Euch jetzt vormache. Wenn ich „marsch" sage, fangt Ihr an, und wenn ich „halt" befehle, bleibt Ihr stehen. Wir marschieren oder „ziehen" um den Platz oder links im Saale herum. Vorwärts — marsch! Acht — halt! Nun bald laut auf der ganzen Sohle, bald leise auf den Zehen. Ich befehle „Sohlengang", „Zehengang". Sohlengang — marsch! Zehengang — marsch! rc. Nach kurzer Wiederholung, wodurch die Kinder sehr bald an den Rhythmus des Ganges und damit auch an den Gleichtritt gewöhnt werden, breche man ab und übe in der Stellung, welche die Kinder nun einnehmen, einige Trittte „an Ort", wobei der Lehrer etwa so erklären kann: Nun wollen wir einmal an Ort gehen. Dabei heben wir die Füße und setzen sie wieder an derselben Stelle nieder, seht so: wird vorgemacht. Nun geht auch einmal so — geht! Acht — halt! Nun sollt Ihr bloß zwei Tritte an Ort gehen, aber mit schön gestreckten Beinen und auswärts gerichteten Füßen und alle links antreten — geht! Ebenso 4, 6, 8 Tritte. Nun geht Ihr solange an Ort, bis ich befehle: „Acht — halt! Kurze Verbindung von Gehen an und von Ort. Man befehle: 4 Tritte an Ort und 4 Schritte vorwärts — geht! Wird ein wenig fortgesetzt, dann weiter: Jetzt wollen wir auch einmal „seitwärts gehen". Das macht man so: (vormachen). Nun geht einmal einen Schritt seitwärts links, so daß Ihr auf 1! das linke Bein schön gestreckt seitwärts stellt und auf 2! das rechte zur

Grundstellung nachsetzt. Ebenso 2, 4, 6 Schritte; dann dasselbe rechts.

Nun komme man auf das in der vorigen Stunde vorbereitete Spiel zurück, oder man übe in der Flankenreihe eine beliebige Armhalte, etwa Seithebhalte, bringe diese in Wechsel mit dem bisher Erlernten oder lasse sie auch gleichzeitig mit dem Gehen ausführen und schließe mit kurzer Einübung des Stampftrittes. Dieser wird nach ein- bis zweimaligem Vormachen sehr leicht auf folgenden Befehl geübt: Einmal links (rechts) stampfen, wenn ich „vier" zähle, 1, 2, 3, 4! Nun dasselbe, wenn ich „drei", jetzt wenn ich „zwei" sage, 1, 2! und nun auf den Befehl: Einmal links stampfen — stampft! Wenn es die Zeit noch gestattet, kurze Repetition des bis jetzt geübten, dann „auseinander!"

In der nun folgenden Stunde zunächst kurze Repetition und genauere Uebung des bereits Gewonnenen! Antreten! Fühlung! Rechts richt — Euch! Stellung! Einmal links Stampfen — stampft! Vier Tritte an Ort — geht! Rechts — um! Zwei Schritte seitwärts links (r.) — marsch! Links — um! Dann weiter: Wenn Ihr Euch so leicht an den Ellenbogen berührt, wie eben, wenn Ihr also „Fühlnng" habt, ist die Reihe „geschlossen". Nun sollt Ihr aber von einander abrücken und zwar so weit, als Euer rechter Arm lang ist. Das nennt man „Oeffnen" der Reihe. Dabei legt Ihr die rechte Hand leicht von hinten auf die nächste (linke) Schulter des Nebners so: (vormachen) und geht dann auf „marsch" so weit nach links, bis der rechte Arm gestreckt ist. Die rechten Führer gehen an Ort. Den rechten Arm auf die (linke) Schulter des Nebners — auf! Oeffnet die Reihen seitwärts links auf Armlänge — marsch! Arme — ab! Schließt die Reihen seitwärts rechts — marsch! Wiederholung des Oeffnens und Schließens. Dann Uebung oder Repetition einer schon erlernten Armhalte in der geöffneten Reihe und nach dem S. 17 ff. angedeuteten Verfahren. Gestattet es noch die Zeit, so versuche man noch das Staffeln der Paare. Nach Abzählen zu Zweien seitens des Lehrers befehle man: Alle Zweiten einen Schritt vorwärts (oder rückw.) — marsch! Herstellt — Euch! worauf diese wieder in die Reihe treten. In gleicher Weise treten auch die Ersten vor- oder rückwärts.

Nun sind die Kinder soweit vorbereitet, daß man in jeder folgenden Stunde, die eine oder die andere der hier folgenden Aufgaben nach dem angedeutetem Verfahren bearbeiten kann.

Dabei sei aber ausdrücklich darauf hingewiesen, daß diese Aufgaben stets in engste Beziehung zu den bereits erlernten Uebungen zu bringen sind, daß sie gleichsam der Krystallisationspunkt sein sollen, um den sich alles Uebrige zu den mannigfaltigsten Formen anschließen muß. Jede einzelne Uebung derselben ruft die Erinnerung an mehr oder weniger Aehnliches und Gleichartiges hervor und tritt zur genauen Unterscheidung von denselben und behufs sicherer und richtiger Einübung in vielfache Verbindung mit ihm, um schließlich mit den übrigen Uebungen derselben Aufgabe zu besonderen Reihen zusammengefaßt zu werden, wie dies aus den Beispielen unter „Methode" zu ersehen ist.

A.

1. Vor- und Seithebhalte, Gehen an Ort.
2. Hochhebhalte, vorhoch, Seithebhalte, Vierteldrehung links und rechts mit 4 Tritten an Ort.
3. Stampfen, Gehen an Ort, Seithebhalte.

B.

1. Händefassen, Vor- und Rückwärtsgehen in der Stirnreihe 4, 8, 12 Schritte, Gehen an Ort.
2. Gehen an Ort, Armstoßen vorwärts, Vorwärtsgehen in der Stirnreihe 4 Schritte.
3. Vorwärtsgehen 4 Schritte in der Stirnreihe, Stampfen, Hochhebhalte.

C.

1. Vorwärtsgehen in der Flankenreihe, Armstoßen seitwärts.
2. In der Flankenreihe: Gehen an Ort, Vorwärtsgehen, Hochstoß.
3. Gehen in der Flankenreihe, Vor- und Seithebhalte.

D.

1. Oeffnen und Schließen der Stirnreihe, Schlußstellung Vorhebhalte
2. Oeffnen der Stirnreihe auf Armlänge, Hochstoß, Rumpfdrehen.

3. Oeffnen der Stirnreihe auf Armlänge, Vierteldrehung, Vor- und Seitstoß.

E.

1. Ziehen im Kreis, Spiel: „Komm mit“.
2. Ziehen im Kreis, Seitschrittstellung links und rechts, Seithebhalte.
3. Gehen an Ort und vorwärts im Umzug, Hoch- und Tiefstoß.

F.

1. Aufstellung: Stirnpaare in Linie, Oeffnen derselben durch Vor- oder Rückwärtsgehen der Ersten oder Zweiten. Händ' auf Hüften, Vorschrittstellung, Seitstoß.
2. Rückschrittstellung, Hochstoß. Aufstellung: Bildung von Zweierreihen, alle Zweiten 1 Schritt vorwärts.
3. Ziehen im Kreis, nach ¼ Drehung links oder rechts. Oeffnen desselben durch Rückwärtsgehen mit Händefassen, Kreuzschrittstellung, Armschnellen vorwärts.

G.

1. Vierteldrehung rechts zur Flankenreihe, Armschnellen seitwärts, Seitschrittstellung.
2. Rumpfbeugen vorwärts (mit Händ' auf Hüften), Vierteldrehung links und rechts mit 4 und 2 Tritten an Ort, Vor- oder Hochhebhalte.
3. Ziehen im Umzug, Zehenstand, Zehengang, Seitstoßen.

H.

1. Spiel: Katze und Maus.
2. Armhaspeln, Hochstoß, Fußwippen in 2 Zeiten.
3. Rumpfbeugen seitwärts, Hochhebhalte, Fußwippen in 2 Zeiten.

I.

1. Vor-, Seit-, Rückschrittstellung, Vor- und Hochstoß.
2. Händeklappen, Gehen an Ort, Vorwärtsgehen, Vor- und Seithebhalte.
3. Gehen an Ort, Hochhebhalte, Armstoßen seitwärts.

K.

1. Hüpfen auf beiden Beinen an Ort, Vor- und Hochstoß.

2. Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem Gang, mit Zehengang, mit Betonung des ersten von vier, drei oder zwei Schritten, auch mit Vor- und Seithebhalte.
3. Bogenreihe, Oeffnen und Schließen derselben, Armschwingen, Kniewippen.

L.

1. Gegenzug, Schlängeln, Armbeugen und -strecken vor-, seit-, aufwärts.
2. Vor-, Neben- und Hinterreihen in den Paaren, Armschnellen vor- und seitwärts.
3. Umkreisen in den Paaren, Oeffnen und Schließen derselben auf einen Schritt Abstand, Schrittstellung mit Armstoßen.

Weitere Aufgaben lassen sich nach Bedürfnis aus dem gegebenen Stoffe leicht zusammenstellen.

II. Stufe.

Drittes und viertes Schuljahr.

Hierher gehören folgende Uebungen. Wir fügen der Uebersicht wegen die unter Stufe I schon angeführten Uebungen noch einmal bei. Die hier fehlende Beschreibung und Befehlsweise derselben möge man dort ersehen.

1. Freiübungen.

a. Stellungen.

1. **Grundstellung**, im Sohlenstand, Zehen- und Fersenstand (nur kurz) auch mit gebeugten Knien = Kniebeugen.
2. **Winkelstellung.** Dabei werden die Füße zu kleineren oder größeren Winkeln gedreht, als in der Grundstellung.
3. **Schlußstellung**, die inneren Fußkanten berühreu sich.
4. **Zwangstellung**, die Füße werden möglichst weit nach außen gedreht, gezwängt.
5. **Vor-, Schrägvor-, Seit-, Rück-, Schrägrückschrittstellung.**

6. **Kreuzschrittstellung** vor dem Standbein.

7. **Meßschrittstellung.**
Bei dieser werden die Füße in gerader Linie voreinander gestellt, so daß die Ferse des einen Fußes die Zehen des anderen berührt, wie dies geschieht, wenn man irgend eine Längenausdehnung mit den Füßen mißt.

8. **Seit- und Quergrätschstellung.**
Bei ersterer schreitet zunächst das eine, etwa linke, dann das andere, rechte Bein einen mäßigen Schritt seitwärts und ebenso wieder zurück zur Grundstellung. In gleicher Weise schreitet bei der Quergrätschstellung das eine Bein vor- und das andere rückwärts und dann ebenso wieder zurück zur Grundstellung.

b. Drehungen.

Viertel- und Halbe-Drehung links und rechts, auch mit 2 oder 4 Tritten a. O.

c. Beinübungen.

1. **Halbe** (kleine) **und tiefe Kniebeuge** in der Grundstellung. Die Knie werden möglichst tief gebeugt, Körper senkrecht, Kreuz hohl.
Befehl: Tiefes Kniebeugen — beugt! — Streckt! 1! 2!

2. **Tiefes Kniewippen** = unmittelbar aufeinanderfolgendes tiefe Beugen der Knie und wieder Strecken.

3. **Beindrehen** nach innen und außen.
Dabei wird das ein wenig über den Boden gehobene und gestreckte Bein so um seine Längenachse gedreht, daß die Fußspitze entweder nach innen, d. h. dem Standbeine zugekehrt, oder nach außen, d. h. vom Standbeine abgekehrt ist.
Befehl: Beindrehen nach innen – dreht! Nach außen — dreht!

4. **Spreizen** vor-, seit-, rückwärts, schrägvor- und schrägrückwärts nach außen und innen.

5. **Knieheben und Knieanreißen.**
Bei letzterem wird das Knie möglichst hoch und schnell gegen die Brust gehoben, gerissen und wieder gesenkt, ohne jedoch den Rumpf dabei nach vorn zu neigen.
Befehl: Knieanreißen links — übt! 1! 2!

6. **Fersenheben und Anfersen.**
Letzteres ist ein Aufschnellen des Unterschenkels bis zur Berührung des Gesäßes mit der Ferse, geschieht in einer Taktzeit

7. **Fußwippen.**

d. Fußübungen. Von untergeordneter Bedeutung.

1. **Fußstrecken** abwärts und wieder -beugen aufwärts zur normalen Haltung.
2. Dieselbe Bewegung in entgegengesetzter Richtung, also Fußbeugen aus der ursprünglichen Haltung aufwärts gegen den Unterschenkel und wieder abwärts senken zu derselben.
3. **Seitenbewegung** der Füße nach außen und innen.
4. **Fußkreisen** = Bewegung der Fußspitze in einem Kreis nach außen oder innen. Zur Ausführung der Fußübungen wähle man am besten eine Vor- oder Seitspreizhalte.

   Befehl: Vorspreizen links (r.) — spreizt! Fußstrecken abwärts — streckt! beugt!

e. Hüftenheben und -senken.

Dabei wird die Hüfte gehoben, so daß der Fuß des gestreckten Beines möglichst hoch über dem Boden schwebt. Geschieht dies im Wechsel und im Takt, so ergibt sich eine Art Gehen an Ort.

f. Rumpfübungen.

1. **Rumpfbeugen** vor-, seit-, rückwärts und in den Zwischenrichtungen.
2. **Rumpfdrehen.**

g. Armübungen.

1. **Armheben** vor-, seit-, schrägvor-, rückwärts, auf- und schrägaufwärts vor- und seithoch, d. h. nach vorn oder nach der Seite in die Höhe, auch mit verschiedenen Drehhaltungen: Speichhaltung, Risthaltung 2c. 2c.
2. **Armschwingen** auf- und abwärts, vor- und rückwärts auch mit beiden Armen nach der linken oder rechten Seite als Seitschwingen, ferner im Kreis entweder seitlings vom Körper oder aus der Vor- und Hochhebhalte als Armkreisen vor- und rückwärts.
3. **Armstoßen** vor-, seit-, ab-, aufwärts und in den Zwischenrichtungen.
4. **Armschnellen** vor-, seit-, auf- und abwärts.
5. **Armdrehen, Haspeln, Fassungen.** (Siehe I. Stufe.)

h. Schulterübungen.

1. **Vor- und Rückschultern,** letzteres Hauptübung.
2. **Schulterheben und -senken,** nebensächlich.

i. Gehen und Laufen.

1. **Gewöhnlicher Gang** und **Lauf** als **Sohlen-** und **Zehengang** und **-Lauf** a. O. und vorwärts in der Flanken- und Stirnreihe, auch rückwärts, ohne und mit Betonung = Stampfen des 1. von 4, 3 oder 2 Schritten.
2. **Gehen** wie 1. mit Schnellschritten, auf einen gewöhnlichen Schritt kommen zwei Schnellschritte.
3. **Dauergehen**; **Schnell-** und **Dauerlauf**, letzterer anfangs von kurzer Dauer und mit Vorsicht.
4. **Gehen mit Knieheben** = **Knieheb- oder Steiggang, Knieheblauf.**
5. **Gehen** bezw. **Laufen mit Fersenheben** = **Fersenhebgang, Fersenheblauf**; vor- und rückwärts.

   Die Knie beziehungsweise Fersen, werden höher als bei dem gewöhnlichen Gang gehoben, anfangs werde jeder Schritt in zwei Zeiten ausgeführt — auf 1 Knie- bezw. Fersenheben, auf 2 Niederstellen — dann auch in einer Zeit.
6. **Gehen mit Spreizen** vorwärts, auch rückwärts beim Rückwärtsgehen, mit Beinschlagen = Schlaggang.

   Das Bein spreizt höher, als beim gewöhnlichen Gehen, Fuß nach unten gerichtet; schlägt derselbe beim Niederstellen den Boden mit den Zehen, so wird der Spreizgang zum Schlaggang. Man lasse den Schritt zunächst in zwei, dann in einer Zeit ausführen.

   Befehl: Gehen mit Spreizen — marsch!
7. **Gehen mit Dauerstehen.**

   Das ist ein Gehen, bei welchem man auf eine gewisse Zeit, Dauer, etwa 2, 3 oder 4 Taktzeiten, auf einem Beine steht, während das andere vor- oder rückwärts spreizt, z. B. in der ersten von vier Taktzeiten wird der linke Fuß niedergestellt und gleichzeitig der rechte auf die Spitze erhoben oder rückwärts gespreizt, das Körpergewicht ruht auf dem linken Fuß und der Oberkörper ist ein wenig vorgeneigt, Kreuz hohl. In dieser Stellung verharrt der Körper während der 2., 3. und 4. Zeit, worauf dann auf Eins das rechte Bein vorschreitet und das linke spreizt oder „anzeht". Auch kann während des Dauerstehens das standfreie Bein vorspreizen.

   Befehl: Gehen mit Dauerstehen auf 2 Zeiten — marsch! 2, 3!
8. **Gehen mit Kniewippen eines Beines** bei Spreizhalte (rück-, vor- oder seitwärts) des anderen.

   Nach oder gleichzeitig mit dem Niederstellen des schreitenden Beines wird das Knie gebeugt und sofort wieder gestreckt, das andere Bein spreizt gleichzeitig rückwärts 2c. Im ersteren Fall wird der Schritt in zwei, im letzteren in einer Zeit ausgeführt; 1: Vorschreiten links, 2: Kniewippen links und Rückwärtsspreizen rechts u. s. f.

9. **Seit-, Vor- und Rückwärtsgehen mit Nachstellen-, Nachstellgang**, auch **Seitwärtsgehen** mit ¼ Drehung nach einer bestimmten Schrittzahl, dann mit Schrittwechsel hin und her. (Siehe Schrittwechselgang.)

Das eine (linke) Bein schreitet auf die erste von zwei Zeiten seit- oder vorwärts, (rückw.) und das andere wird in der zweiten Zeit zur Grundstellung oder auch so nachgestellt, daß es mit der Mitte der inneren Fußkante die Ferse desselben berührt. Der Gang ist links, wenn das linke, rechts, wenn das rechte Bein vorschreitet.

10. **Schrittwechselgang.**

Derselbe ergibt sich leicht aus der vorhergehenden Gangart durch zweimaliges Vor- (Seit- 2c.) und einmaliges Nachstellen in der Weise, daß zunächst links vor, rechts nach und dann wieder links vorgeschritten wird, hierauf folgt dasselbe Geschritt rechts, also rechts vor, links nach, rechts vor. Der Schrittwechselgang läßt sich im 4/4, 3/4 und 2/4 Takt ausführen. Bei ersterem wird das vierte Viertel pausiert so: 1̄, 2̆, 3̄, 0, || bei den übrigen stellt sich der Rhythmus so dar: 1̄, 2̆, 3̆, || 1̄ ŭ. 2̄ || l̄. r̆. l̄.

11. **Vorwärtsgehen** mit einem oder mehreren Zwischentritten.

Das schreitende Bein berührt, tupft, ein oder mehrmals mit der Fußspitze in immer größerer Entfernung den Boden, bevor es zum Schritt niedergestellt wird.

12. **Vorwärtsgehen** mit Dreitritt.

Ein Schritt vorwärts und zwei Tritte an Ort: Links̄, 2̆, 3̆ rechts̄ 2̆, 3̆ oder l̄., r̆., l̆., r̄., l̆., r̆., u. s. f.

13. **Vorwärtsgehen** mit Meßschritten = Meßgang.

Der eine Fuß wird im Gehen so vor den anderen gestellt, daß er mit der Ferse die Zehen desselben berührt.

k. Hüpfen.

1. **Hüpfen** auf beiden Füßen in der Grundstellung a. O., vor-, seit- und rückwärts.
2. **Hupf** zur Vor-, Seit-, Rück- und Kreuzschrittstellung, zur Seit- und Quergrätschstellung und Schreiten oder Hüpfen zur Grundstellung zurück.
3. **Hüpfen** mit ¼ Drehung.
4. **Hüpfen** auf einem Beine bei Spreizhalte 2c. des andern.

l. Springen.

1. **Springen.** Wie bei Hüpfen 1—3.

2. **Springen** vor- u. seitwärts mit Vor- u. Seitspreizen eines Beines bei dem Aufsprunge = Spreizsprung.
3. **Springen** mit Knieheben und Fersenheben, mit Knieanreißen und Anfersen.

   Bei ersterem werden die Knie, zunächst ein wenig, nach einiger Uebung aber möglichst hoch gegen die Brust gehoben (gerissen); bei letzterem werden die Fersen bis zum Anfersen an das Gesäß gehoben (geschnellt).
4. **Hoch- und Weitsprung als Freisprung.** Die Weite bezeichne man auf dem Boden.

---

2. Ordnungsübungen.

a. Bildung der Reihen.

1. **Stirnreihe.**
2. **Flankenreihe.**
3. **Bogenreihe.**
4. **Kreis-** oder **Ringreihe.**

b. Ziehen der Flankenreihe.

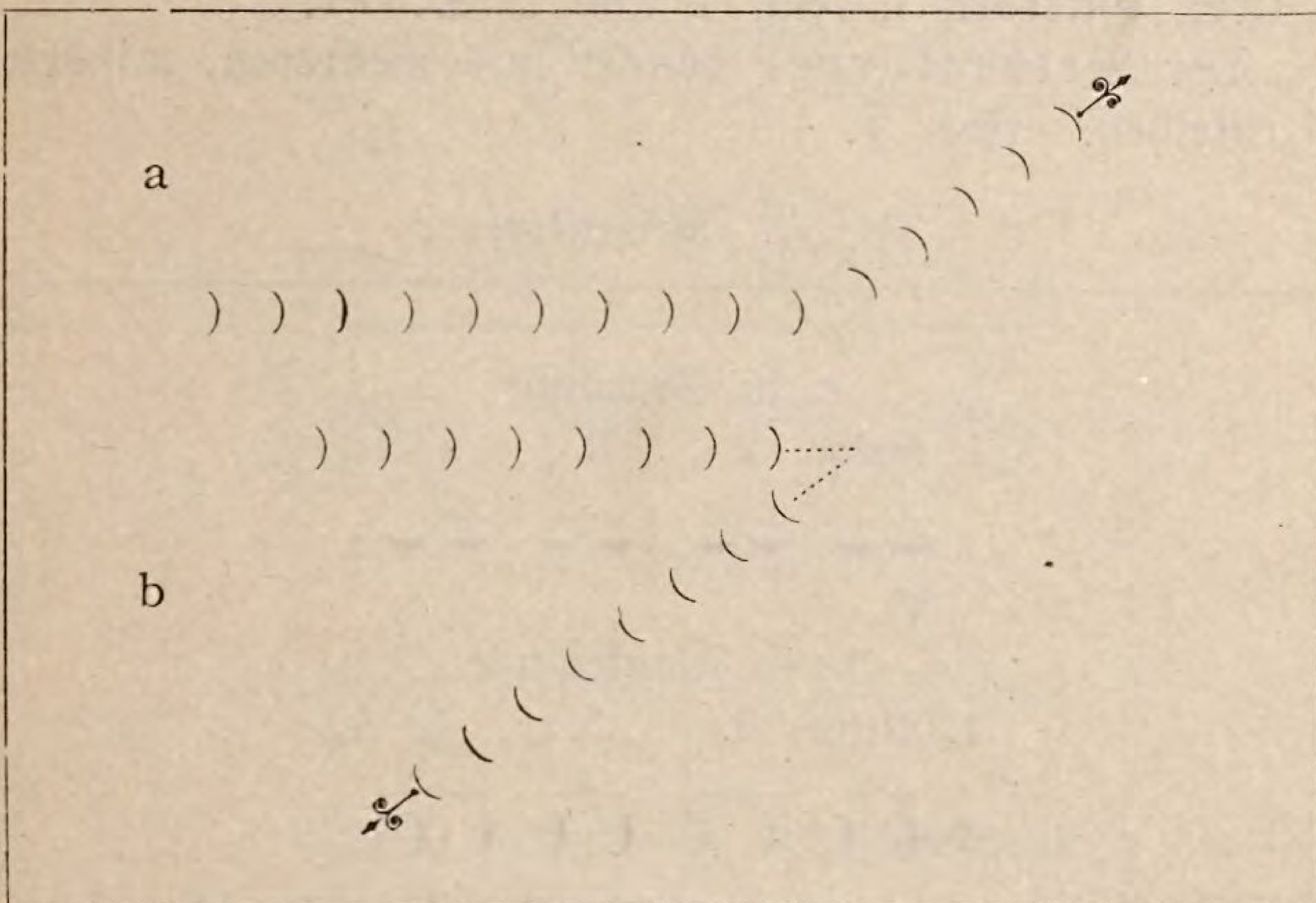
1. **Umzug.**
2. **Halbe Windung oder Gegenzug** links oder rechts.
3. **Widergleicher Umzug und Gegenzug.**

   Hierbei zieht der Erste einer Flankenreihe auf den Befehl: Zum widergl. Umzug (Gegenzug) — marsch! nach rechts (l.) in der verlangten Bahn und der Zweite l., der Dritte wieder r. der Vierte l. u. s. f. Nach vollendetem Gegenzug oder bei der Begegnung auf der Umzugslinie schließen sich entweder die sich Begegnenden zu einem Paare zusammen, um wie früher die Einzelnen jetzt zu Paaren die Bahn von neuem in entgegengesetztem Zuge zu durchmessen, oder die Einzelnen reihen sich wieder zur Flankenreihe hinter den Ersten und ziehen auf ihre ursprüngliche Aufstellungslinie zurück. (Siehe Lion'scher Aufmarsch.)
4. **Schlängeln.**
5. **Viertel-Windung oder Winkelzug.**

   Dabei macht der Erste auf Befehl oder an einer bestimmten Stelle 1/4 Drehung und die Uebrigen folgen ihm, sich auf derselben Stelle drehend. Fig. 4 c S. 13.
6. **Schrägzug** vor- oder rückwärts.

Bei jenem macht der Erste der dahinziehenden Reihe $^{1}/_{8}$ Drehung links oder rechts, bei diesem dagegen $^{3}/_{8}$ Drehung und die anderen folgen, indem sie auf der nämlichen Stelle drehen. Fig. 5 a u. b.

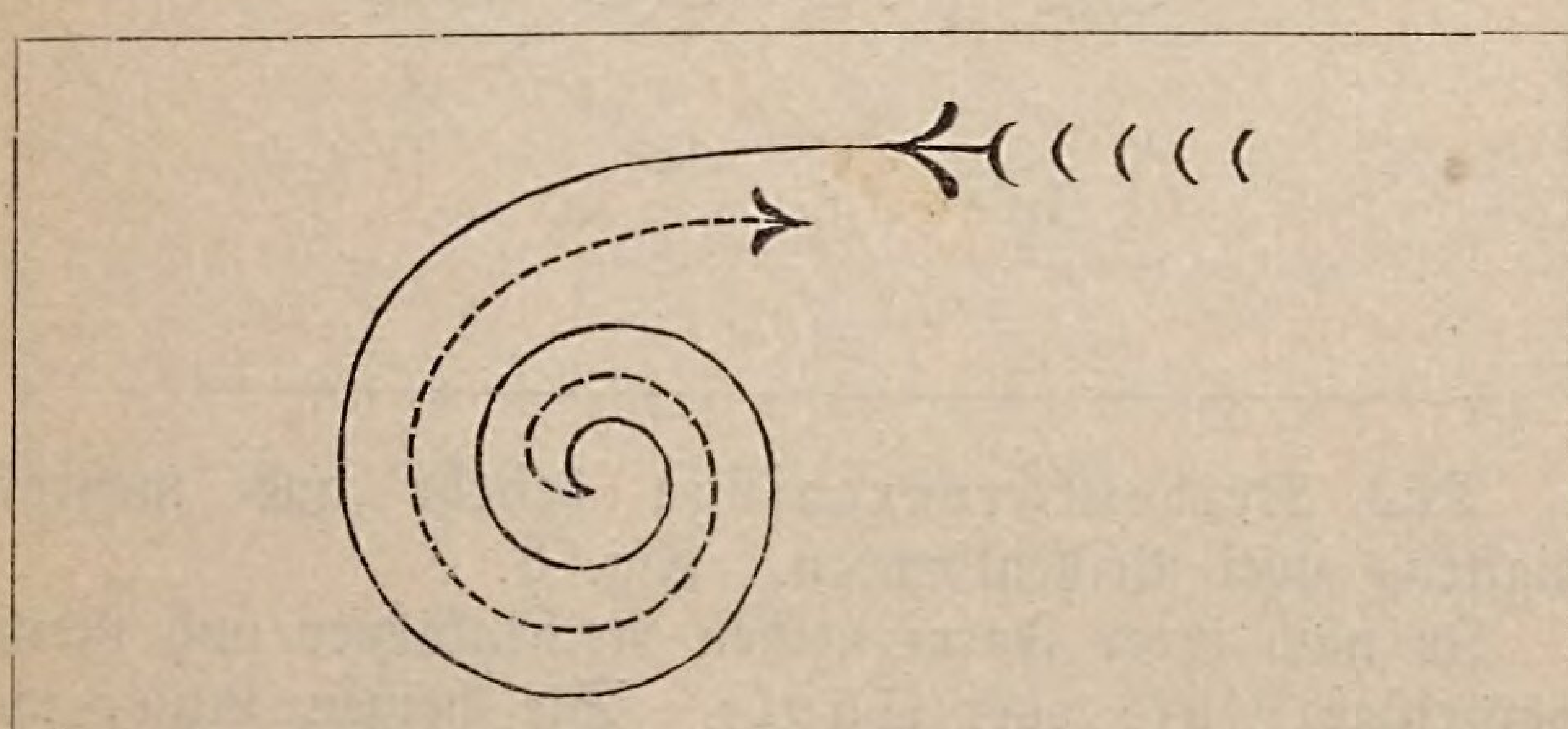
Fig. 5.



7. **Ziehen im Kreis.** Die Reihe bewegt sich in einer Kreislinie.

8. **Ziehen in der Schnecke.** Die sich fortbewegende Reihe beschreibt eine Schneckenlinie einwärts und gelangt durch Gegenzug oder auch durch gleichzeitige $^{1}/_{2}$ Drehung aller, wobei der bisherige Letzte zum Ersten wird, wieder in die Umzugsbahn zurück oder zieht in einer anderen Ganglinie weiter. Fig. 6.

Fig. 6.

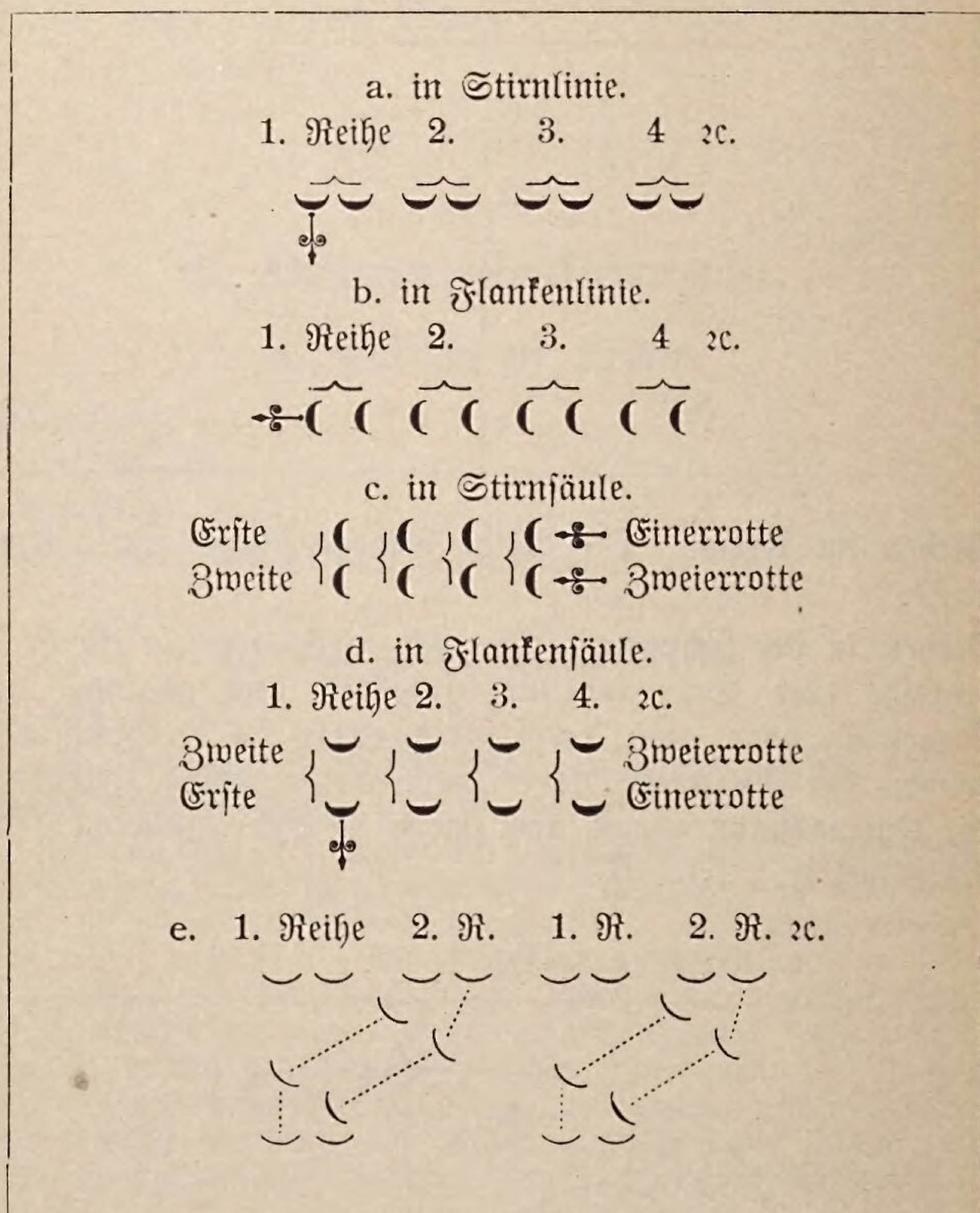


c. Bildung des Reihenkörpers.

Sämtliche Schüler bilden das Ordnungsganze. Dieses gliedert sich in Reihe, Reihenkörper und Reihenkörpergefüge. Die Reihe besteht aus mehreren, wenigstens aus zwei, Gliedern s. Fig. 1 und 2 S. 11.

Der Reihenkörper besteht aus mehreren, mindestens zwei, Reihen. Fig. 7.

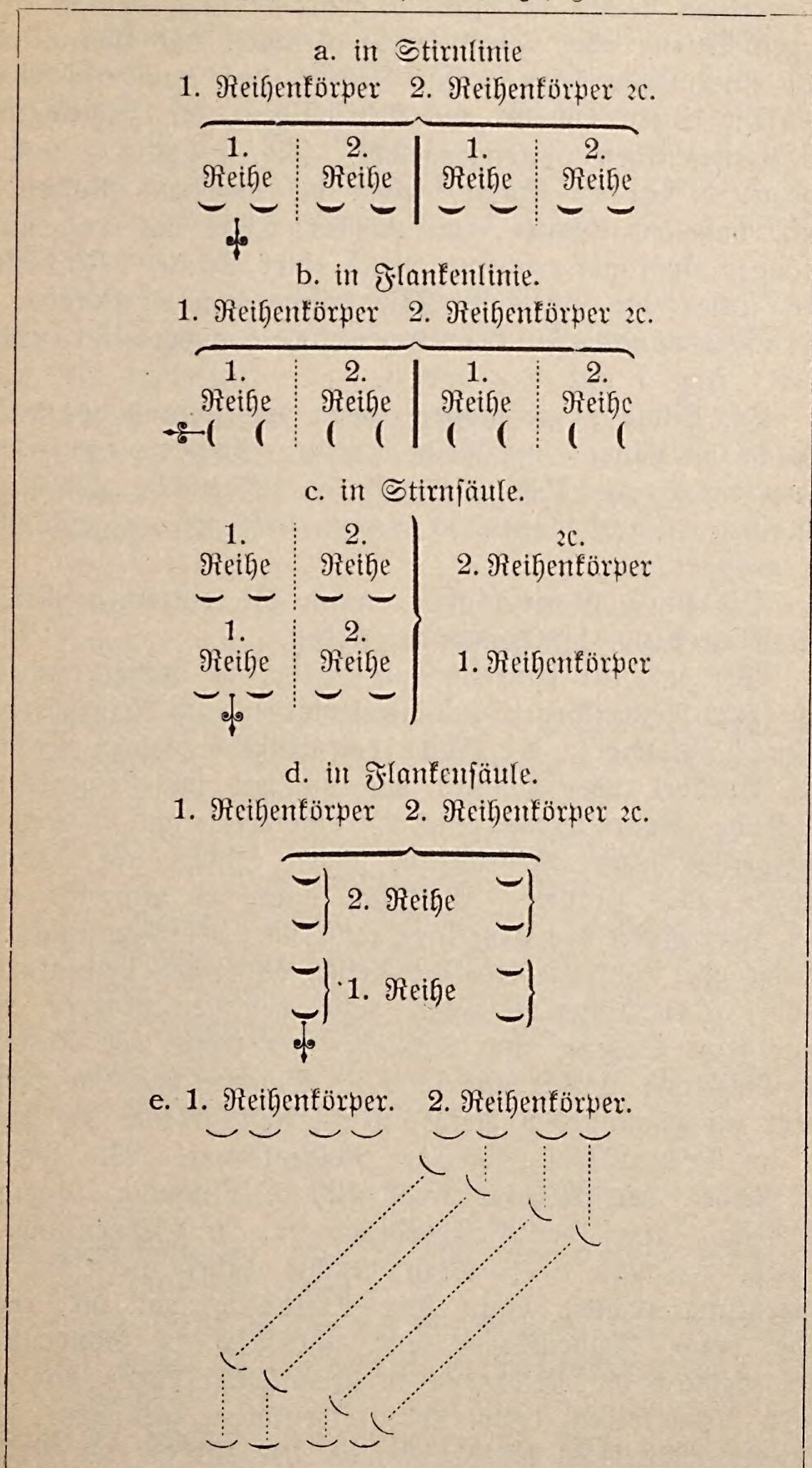
Fig. 7. Reihenkörper.



Das Reihenkörpergefüge besteht aus mehreren, wenigstens zwei Reihenkörpern. Fig. 8.

Je nach ihrer Form heißen Reihenkörper und Reihenkörpergefüge Linie oder Säule. Sie heißen Linie, wenn

Fig. 8. Reihenkörpergefüge.



die einzelnen Reihen derselben so geordnet sind, daß sie einer einzigen Stirn- oder Flankenreihe gleichen, das Ganze also gleich einer Linie seine größte Ausdehnung nach der Länge hat. Die Stirnlinie ist aus Stirnreihen, die Flankenlinie aus Flankenreihen zusammengesetzt. Fig. 7 und 8 a und b. Dagegen heißen sie Säule, wenn die einzelnen Reihen so stehen, daß das Ganze eine größere Tiefe hat und mehr gedrungen, kräftiger erscheint, gleich einer Säule. In diesem Falle stehen die einzelnen Stirnreihen hintereinander = Stirnsäule und die Flankenreihen nebeneinander = Flankensäule. Fig. 7 und 8 c und d.

Die Säule ist geschlossen, wenn der Abstand von Reihe zu Reihe die Länge einer Reihe beträgt. Stehen die einzelnen Reihen der Säule näher zusammen, so ist dieselbe „gedrängt" geschlossen. Dabei können die Reihen selbst wieder geschlossen oder geöffnet sein.

Die Linie ist geschlossen, wenn die einzelnen Reihen dicht neben bezw. hintereinander stehen.

Wie sich der Einzelne zur Reihe, so verhält sich die Reihe zum Reihenkörper und dieser wieder zum Reihenkörpergefüge, d. h. wie in der Reihe der Einzelne seinen Nebner, bezw. Vordner oder Hintner hat, so hat im Reihenkörper jede Reihe (Paar, Dreiherreihe 2c.) eine Reihe und im Reihenkörpergefüge jeder Reihenkörper einen solchen als Nebner, Vordner oder Hintner. Wie sich dort der Einzelne vor, neben oder hinter den Einzelnen reiht oder denselben umkreist, so reiht oder umkreist hier die Reihe, bezw. der Reihenkörper sich vor, neben, hinter die Reihe, bezw. den Reihenkörper. Wie ferner beim Oeffnen und Schließen der Reihe der Einzelne vom Einzelnen abrückt auf 1, 2 2c. Schritte und sich wieder nähert zur geschlossenen Reihe, so im Reihenkörper die Reihe und im Reihenkörpergefüge der Reihenkörper. Wie sich bei dem Reihen der Einzelne dreht, 1/4, 1/2 Drehung, so macht die Reihe, bezw. der Reihenkörper 1/4, 1/2 Schwenkung 2c. S. Fig. 7 e und 8 e. Man beachte dabei zuerst die 1/8 Schwenkung rechts, dann den Schrägzug vor die rechte Reihe, bezw. Reihenkörper und schließlich 1/8 Schwenkung links, wodurch die Reihenden in gewünschter Weise vor ihre rechten Nebenreihen, bezw. Nebenreihenkörper gelangen. Die benötigte Schrittzahl hängt ab von der Größe der Reihen oder Reihenkörper.

Alle Gleichnummerigen der einzelnen Reihen in den beiden letzten Ordnungseinheiten bilden Rotten. Besteht der Reihenkörper aus Zweierreihen, so bilden also alle Ersten der Reihen die Einerrotte, die Zweiten die Zweierrotte. Fig. 7 c und d. Die Rotten sind Stirn- oder Flankenrotten, je nachdem die Einzelnen derselben, ihre Glieder, in Stirn, also nebeneinander, oder in Flanke, d. h. hintereinander stehen.

Soll die einelne größere Reihe in mehrere kleinere zerlegt, also zu einem Reihenkörper umgebildet werden, so kann dies geschehen:

1. Durch Abzählen (Numerieren) entweder seitens des Lehrers, welcher der Reihe entlang geht und die Einzelnen numeriert und sich schließlich überzeugt, daß die Einteilung richtig aufgefaßt worden ist, indem er alle Ersten (Zweiten ꝛc.) ¼ Drehung, Armheben u. s. f. machen läßt, oder von seiten der Schüler selbst, welche einander mit zugekehrtem Gesicht ihre Nummer zurufen. (1, 2, 3; 1, 2, 3 ꝛc.)
2. Durch Fassungen oder andere einfache Freiübungen: Armheben, Vorschreiten, Drehungen ꝛc. je solcher die eine Reihe bilden sollen.
3. Durch Vor-, Hinter- oder Nebenreihen je zweier, dreier, vierer ꝛc., was natürlich nur nacheinander geschehen darf, so daß während des Reihens der einen die andern, Nächstfolgenden, ihre Reihen bilden können, was bei einiger Uebung rasch von statten geht. Es sei auf dieses Verfahren besonders hingewiesen.
4. Durch Viertelschwenkungen nacheinander je solcher, die eine Reihe bilden sollen.

d. Uebungen im Reihenkörper.

1. **Staffelung** der Zweier- oder Dreierreihe durch Vor- oder Rückwärtsgehen.

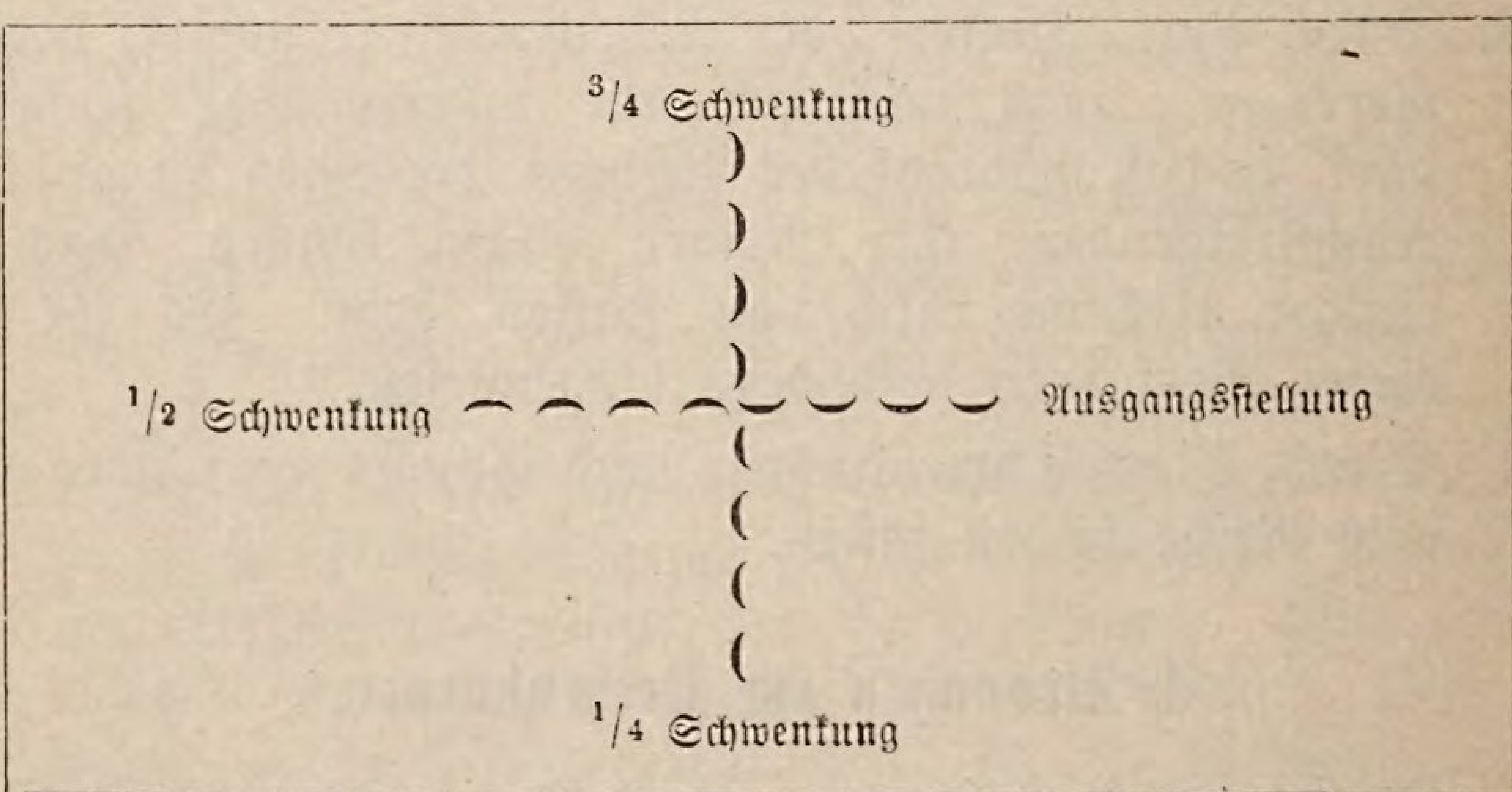
   Der Erste an Ort, der Zweite einen (zwei ꝛc.) Schritte, der Dritte zwei (bezw. 4 ꝛc.) vorwärts, oder dasselbe rückwärts.
2. **Vor-, Neben- und Hinterreihen** in Dreier- oder Viererreihen, in Stirn- oder Flankenlinie oder -Säule.

3. **Umkreisen** in Dreier- und Viererreihen. Dabei geht ein Glied des Paares im Kreise um das andere herum. Kehrt es demselben die linke Seite zu, so ist das Linkskreisen, im anderen Fall Rechtskreisen. In der Zweierreihe sind hiezu acht Schritte erforderlich. Bei dem ersten Schritte wendet sich das kreisende Glied dem anderen zu, das im Stande verharren oder auch ebensoviel Tritte a. O. machen kann und tritt mit dem der verlangten Richtung zugekehrten Beine an. Das Gesicht ist stets dem zu Umkreisenden zugewandt, und ein Rückwärtseintreten in die Reihe wird nicht gestattet. Bei größeren Reihen dürfen die Einzelnen nicht neben einander, sondern hintereinander gehen. Bei dem Linkskreisen um den rechten Führer oder rechts um den linken in der Stirnreihe ist natürlich zu anfang $^3/_8$ Drehung rechts, bezw. links erforderlich.

Befehl: Umkreist den rechten Führer rechts (links) — marsch! ꝛc.

4. **Viertel- und Halbe-Schwenkungen** um einen äußeren Führer und um die Mitte in Paaren, Dreier- und Viererreihen.

Fig. 9.



Wie der Einzelne auf dem linken oder rechten Fuße dreht, so dreht sich die Reihe um den linken oder rechten Führer oder um den Mittleren. Eine solche Drehung heißt Schwenkung. Da die Einzelnen sich dabei im Kreise bewegen, so werden die Schwenkungen je nach dem Teil des Kreises, der dabei durchschritten

wird, als Viertel-, Halbe-, Dreiviertel- und Ganze-Schwenkungen bezeichnet. Fig. 9.

Die Schwenkungen können, wie die Drehungen des Einzelnen, links oder rechts, durch Vor- oder Rückwärtsgehen oder auch durch beides zugleich ausgeführt werden. Zu der Viertelschwenkung links oder rechts gehören bei geschlossener Reihe so viele Schritte, als die Reihe Glieder hat und zu der Viertelschwenkung um die Mitte nur halb so viele, weil dieselbe durch gleichzeitiges Vorwärtsgehen der einen Hälfte der Reihe und Rückwärtsgehen der anderen ausgeführt wird. In allen diesen Fällen macht der Führer, um den die Reihe schwenkt, die verlangte Drehung mit der betr. Anzahl von Tritten an Ort, ja nicht rück- oder vorwärts, die Uebrigen schreiten mit Fühlung nach dem inneren Führer (Drehpunkt) und vorwiegend Richtung nach dem äußern entsprechend im Kreise vor- oder rückwärts, wobei die dem inneren Führer Zunächststehenden kleinere, die anderen mit zunehmender Entfernung von demselben größere Schritte machen. Wird z. B. einer Viererreihe befohlen: 1/4-Schwenkung links — marsch! so macht der linke Führer mit vier Tritten an Ort 1/4-Drehung links und die Uebrigen gehen vier Schritte im Bogen (1/4 Kreis) vorwärts. Oder 1/4-Schwenkung links um den rechten Führer — marsch! alsdann macht der rechte Führer mit vier Tritten an Ort 1/4-Drehung links und die anderen schreiten gleichzeitig vier Schritte rückwärts im Bogen. Oder: 1/4-Schwenkung links um die Mitte — marsch! so denke man sich zwischen die beiden Hälften (Paare) der Reihe einen Mittleren (bei ungradzahligen Reihen ist ein solcher ja immer faktisch vorhanden), welcher mit zwei Tritten an Ort links um macht, wodurch das linke Paar genötigt wird, zwei Schritte rückwärts und das rechte gleichzeitig zwei Schritte vorwärts zu gehen. Die Richtung ist nach dem rückwärts schreitenden Führer zu nehmen.

Man übe die Schwenkungen zuerst mit, dann ohne Fassungen.

e. Reihungen.

Stellen sich die Glieder einer Reihe in einer gewissen Ordnung vor, neben oder hinter einander, so nennt man das „Reihen" und zwar: Vor-, Neben- oder Hinterreihen. Da-

bei wird immer ein Glied, Führer oder Mittlerer, als solches bezeichnet, vor, neben oder hinter welches die anderen treten, sich „reihen“ sollen z. B.: Reiht Euch vor, hinter ꝛc. den linken Führer marsch! Das kann nun so geschehen, daß die Sichreihenden dem genannten oder „gerufenen“ Führer die linke oder rechte Seite, niemals den Rücken zuwenden, also links oder rechts, vor oder hinter demselben vorüberziehen. Es muß dies daher in dem Befehle mit angegeben werden. Man befehle also der Stirnreihe: Reiht Euch links neben den linken Führer vorn (hinten) vorüber — marsch! der Flankenreihe: Reiht Euch vor den Ersten rechts (links) vorüber — marsch! worauf dann die Einzelnen hinter einander, also alle auf derselben Linie und mit dem der verlangten Richtung zustehenden Fuße antretend, an dem betr. Führer vorüberziehen und die verlangte Ordnung herstellen. Da der dem betreffenden Führer Zunächststehende die Reihung beginnt und die anderen in der gegebenen Ordnung folgen, so kann das Verhältnis der Einzelnen zu einander nicht gestört werden, d. h. auf den Ersten muß nach der Reihung der Zweite, auf diesen der Dritte u. s. f. folgen, genau so wie vorher, nur erscheint die Reihe „umgestellt“, so daß z. B. der rechte Führer vor der Reihung zum linken, ersten oder letzten wird nach derselben. Man nennt diese Art der Reihung **Reihung erster Ordnung** (erster Art) zum Unterschied von der **Reihung zweiter Ordnung** (zweiter Art), wobei der dem gerufenen Führer am Entferntestſtehende beginnt, an den übrigen vorüberzieht, die ihm dann der Reihe nach mit Einschluß des gerufenen Führers folgen, so daß die Reihe ohne „umgestellt“ worden zu sein, neben, vor ꝛc. der Stelle des gerufenen Führers zu stehen kommt.

In beiden Ordnungen des Reihens kann der gerufene Führer auch den Sichreihenden vor-, rück- oder seitwärts ausweichen, was bei beschränktem Raume oft geboten erscheint. Die Reihe befindet sich in diesem Falle nach der Reihung auf derselben Stelle, nur sind ihre Glieder umgestellt. Man nennt diese Art **Reihen mit Ausweichen des Führers.**

Befehl: Reiht Euch rechts neben den rechten Führer vorn (oder hinten) vorüber mit links ausweichen — marsch! Statt vorn (oder hinten) vorüber ꝛc. kann man auch befehlen mit links oder rechts Kreisen, d. h. so, als ob man links oder rechts, also mit Zukehren der linken oder rechten Seite im Kreise um den „gerufenen“ Führer herumgehen sollte.

Durch dieses Verstellen oder Reihen der Reihenglieder kann die Reihe entweder umgereiht oder umgebildet werden. Sie wird **umgereiht**, wenn dadurch ihr Charakter nicht alteriert wird, also die Stirnreihe Stirn- und die Flankenreihe Flankenreihe bleibt, wie dies durch Nebenreihen in der Stirnreihe und durch Hinter- oder Vorreihen in der Flankenreihe geschieht. Sie wird dagegen **umgebildet**, wenn durch die Reihung die einzelnen Glieder der Reihe in ein anderes Verhältnis zu einander gebracht werden, wenn also z. B. die Stirnreihe zur Flankenreihe wird oder umgekehrt.

Auf dieser Stufe kommen Umkreisen, Schwenkungen und Reihungen vorzugsweise in der Zweierreihe inbetracht und dürften nun keine weiteren Schwierigkeiten mehr bereiten.

---

3. Spiele.

1. Katz' und Maus.

Siehe I. und II. Klasse. Auch die übrigen dort beschriebenen Spiele lassen sich hier noch verwenden.

2. Schwarzer Mann.

Die Knaben werden an der einen Schmalseite des Turnplatzes (Schulhofes), den wir uns als ein langes Viereck denken, versammelt. Bei anderer Form des Platzes markiere man etwa durch Steine oder Stäbe ein solches Viereck und bezeichne an jeder Schmalseite entlang einen Raum von ca. 2–4 Schritten Breite als Freistätte. Alsdann wird einer, ein Freiwilliger, „als schwarzer Mann" bezeichnet. Dieser begiebt sich an die gegenüberliegende Freistätte des Turnplatzes und ruft den anderen zu: „Fürchtet Ihr den schwarzen Mann?" Diese antworten: „Nein!" und laufen zum Beweis ihrer Furchtlosigkeit auf denselben los, um auf die andere Freistätte zu gelangen. Aber der schwarze Mann läuft ihnen entgegen und sucht geraden Laufes so viele als möglich zu fangen. Jeder, der von ihm einen Schlag bekommt, ist gefangen und muß mit ihm dem Freiplatze zueilen. Hierauf beginnt die Aufforderung und das Hin- und Herlaufen von neuem, wobei jedoch der schwarze Mann von

seinen Gefangenen unterstützt wird. Schließlich sind alle bis auf einen gefangen, und dieser übernimmt dann bei der Wiederholung des Spiels die Rolle des schwarzen Mannes.

Regeln: 1. Auf der Freistätte darf niemand gefangen werden; 2. weder der schwarze Mann noch die anderen dürfen unterwegs umkehren und auf die eben verlassene Freistätte zurückkehren; 3. wer über die Seitgrenze des bezeichneten Spielplatzes läuft, gilt als Gefangener.

3. Schlaglaufen.

Zwei Reihen stellen sich einander in einer Entfernung von 40—50 Schritten gegenüber. Der Erste der einen Reihe geht nach der anderen Reihe hinüber, um hier durch drei leichte Schläge „Hand auf Hand" einen Gegner zur Verfolgung herauszufordern. Nachdem dies geschehen, wobei sich die beiden in Vorschrittstellung links oder rechts und mit vorgestreckten Händen gegenüber standen, kehrt er sich schnell um und flieht nach seiner Reihe. Der Geforderte verfolgt ihn und sucht ihn zu schlagen. Gelingt ihm das, so ist derselbe sein Gefangener und geht als solcher mit zur Gegenreihe. Der Sieger geht hierauf zur anderen Reihe, fordert dort einen u. s. f. Wird jedoch der Verfolgte nicht erreicht und geschlagen, so ist er Sieger und der andere sein Gefangener. In diesem Falle geht bei der Fortsetzung des Spiels nicht der Sieger, sondern der Nächstfolgende zur Gegenreihe, um zu fordern wie anfangs.

4. Der Plumpsack geht um.

(Schau nicht herum, der Fuchs geht herum.)

Die Kinder stehen im dicht geschlossenen Kreis, das Gesicht nach der Mitte gerichtet und die Hände auf dem Rücken. Einer, mit dem Plumpsack (zusammengedrehtes Taschentuch) versehen, geht um den Kreis herum und spricht: „Schau' nicht herum, der Fuchs geht 'rum!" Oder: „Der Plumpsack geht 'rum, seht Euch nicht um!" Wer sich trotz dieser Warnung umsieht, bekommt einen Schlag mit dem Plumpsack auf den Rücken. Der Fuchs aber geht weiter und legt unbemerkt den Plumpsack in die Hand eines der Umstehenden. Nachdem er sich von demselben ein wenig entfernt hat, oder noch ein=

mal im Kreise herumgelaufen ist, ruft er: „Fuchs, brich los!“ und der neue Fuchs verfolgt nun seinen Nachbarn zur Rechten mit Schlägen rings um den Kreis bis zur Ablaufsstelle, wo unterdessen der andere eingetreten ist. Oft vermutet aber auch der eine oder der andere den Plumpsack bei seinem Nachbarn zur Linken und ergreift die Flucht ohne Ursache, oder er wird durch eine drohende Bewegung seines Nachbarn dazu bestimmt, was immer große Heiterkeit erzeugt.

5. Die Jagd.

Der Turnplatz, Schulhof oder auch ein anderer größerer Platz, am besten ein solcher, der durch Bäume, Büsche, Gräben ꝛc. Gelegenheit zum Versteck bietet, wird, nachdem die Grenzen desselben genau bestimmt sind, als Jagdgebiet bezeichnet. Die Schüler sind das Wild. Der beste Läufer unter denselben wird als Jäger erwählt.

Auf ein gegebenes Zeichen desselben flieht das Wild nach allen Richtungen des vorher bezeichneten Jagdgebietes. Der Jäger setzt ihm nach und sucht so viel zu erwischen, als er kann. Jedes Wild, das er berührt, wird dadurch sogleich zum Hunde und steht dem Jäger bei. Damit die Hunde aber von dem Wilde leicht erkannt werden, müssen sie als Abzeichen ein Taschentuch um den Arm binden. So durchstreift nun der Jäger den ganzen Platz, Befehle erteilend, auch nötigenfalls die Seinen versammelnd, um gemeinsam dieses oder jenes Wild zu erhaschen, oder nach anderem Plane vorzugehen u. s. f., während das Wild sich jedmöglicher List bedient, um sich zu verbergen oder zu entkommen. Am Ende des Jagdgebietes angekommen, wo gewöhnlich der stärkste Fang gemacht wird, besonders wenn die Umstände zum Verstecken bequem sind, kehrt der Jäger um und durchstreift den Platz wieder zurück, falls noch nicht alles Wild gefangen ist. Ist jedoch dieses geschehen, so wird die Jagd geschlossen. Oft gelingt es aber dem einen oder dem anderen durch List und Schnelligkeit sich dem Fange zu entziehen. Gelangt nun ein solcher noch vor Rückkunft des Jägers zur Ausgangsstelle des Platzes, so ist er frei und hat die Ehre des Sieges über den Jäger. Aber jedes Wild, das die Grenze des Gebietes überschreitet, begibt sich damit seiner Freiheit und wird alsdann zum Gehilfen des Jägers.

6. Die chinesische Mauer.

Der Spielraum wird auf beiden Längsseiten begrenzt. Quer durch die Mitte werden zwei, ungefähr 2 Meter von einander entfernte Parallellinien markiert. Diese stellen die Außenseite der chinesischen Mauer dar. Auf derselben steht ein Wächter; ihm gegenüber an einer der Schmalseiten des Spielplatzes die übrigen Spielgenossen. Auf ein Zeichen des Lehrers ruft nun der Wächter: „Durch die Mauer der Chinsen — lauft!“ worauf alle über die Mauer nach dem anderen Ende des Platzes zu laufen beginnen. Der Wächter sucht nun seine Mauer zu schützen und jedem, den er innerhalb der Grenzen derselben erreichen kann, drei Schläge auf den Rücken zu versetzen. Gelingt ihm das, so wird der Geschlagene ebenfalls zum Wächter und beide suchen nun bei Fortsetzung des Spiels in derselben Weise weitere Gefangene oder Wächter zu machen, die aber nur dann als solche gelten, wenn sie innerhalb der Mauer ihre drei Schläge erhalten haben. Andernfalls sind sie frei. Wächter werden ferner diejenigen, welche rechts oder links an den Enden der Mauer zu entkommen suchen. Schließlich ist die Mauer dicht von Wächtern besetzt, welche mit Leichtigkeit die noch übrigen fangen. Wagen es aber die Letzten nicht mehr, durch die Mauer zu dringen, so macht sie der dreimalige Ruf: „Durch, durch, durch“ zu Gefangenen, welche nun die Mauer zu bewachen haben.

7. Hinkkampf.

Aufstellung im Kreise. Je zwei sich gegenüber tretende Schüler verschränken die Arme über der Brust, hinken alsdann abwechselnd auf dem linken oder rechten Beine und führen mit der Schulter und dem Oberarm Stöße gegeneinander aus. Jeder sucht sich durch schnelles Ausweichen zu schützen. Stöße nach der Brust und dem Gesichte sind verboten. Sieger ist, wer seinen Gegner zum Auftreten auf beiden Füßen zwingt.

8. Der Wolf im Garten.

Die Schüler bilden im Kreise mit Abstand auf doppelte Armlänge eine lebendige Gartenmauer, innerhalb welcher sich einer als Wolf befindet. Jeder Spielende hat seinen Platz

durch einen Halbkreis nach vorn begrenzt und muß innerhalb dieser Grenze verbleiben. Sobald er über dieselbe hinaus tritt, sucht ihm der Wolf einen Schlag beizubringen und ihn dadurch an seiner Stelle zum Wolf zu machen. Während aber der Wolf sich so nach einem hinwendet, wird er von hinten durch Schlagen, Zupfen 2c. gefoppt, bis es ihm schließlich gelingt, einen Schlag anzubringen und dadurch den Geschlagenen zum Wolf zu machen. Nach einer andern Art dürfen auch die Schüler bei sonst gleichem Verhalten den Wolf durch Vorhalten der rechten Hand zum Schlagen auffordern. Der Getroffene wird dann Wolf wie vorher.

9. Hasch! Hasch!

(Besonders für Mädchen.)

Die Schüler stehen in einer, in größeren Klassen in zwei geschlossenen Säulen von Stirnpaaren, in einem solchen Abstande, daß jeder Säule ein gewisser Raum zum Lauf verbleibt. Einer aus der Gespielschaft tritt vor das erste Paar, indem er demselben den Rücken zuwendet, klatscht in die Hände und ruft dabei „Hasch! Hasch!" ohne aber zurückzusehen. Hierauf teilt sich das letzte Paar unvermerkt und läuft, der eine links der andere rechts der Säule entlang, um wieder vor derselben zusammenzutreffen. Der Vornstehende sucht jedoch dabei einen derselben zu erhaschen. Gelingt ihm dies, dann tritt er mit demselben als erstes Paar vor die übrigen und der andere wird an seiner Stelle Häscher; gelingt es ihm jedoch nicht, so tritt das sich wieder erhaschte Paar als erstes vor die Säule und er muß von neuem das Zeichen zum Laufen für das jetzige letzte Paar geben.

10. Der Wettlauf.

Die Knaben werden auf der einen Seite des Spielplatzes der Größe nach oder auch nach Kraft und Geschicklichkeit zu Paaren aufgestellt. Es gilt nun, von hier aus nach einem Punkte der gegenüberliegenden Seite zu laufen und schnell wieder zurückzukommen, vielleicht auch irgend einen Gegenstand: Stein, Taschentuch 2c. mitzubringen. Wer von zweien, vieren, sechsen u. s. f. zuerst an der Ausgangsstelle anlangt, hat gewonnen. Der Ablauf erfolgt auf den Befehl: „Lauft!", auf einen Händeklapp 2c.

11. Diebschlagen

Die Schüler stehen sich in zwei Abteilungen in einer gewissen Entfernung gegenüber. Die eine Abteilung bildet die Häscher, die andere die Diebe. Ungefähr zwei Fünftel des Zwischenraumes von den Dieben entfernt, hängt auf einem Stabe eine Mütze oder ein Taschentuch. Auf ein gegebenes Zeichen, Zuruf ꝛc. sucht einer der Diebe jenen Gegenstand zu nehmen und einer der Häscher ihn dabei zu erwischen, bezw. mit einem Plumpsacke zu verfolgen. Wird der Dieb geschlagen, so muß er als Gefangener mit zur Gegenreihe zurückkehren. Im anderen Falle muß der Verfolgende als Gefangener ins feindliche Lager gehen und das Spiel setzt sich in der begonnenen Weise fort. Sieger bleibt die Abteilung mit den meisten Gefangenen. Zur großen Heiterkeit der Gesellschaft können schließlich die Gefangenen in der Weise entlassen werden, daß dieselben drei Schritte vor dem Male der Sieger in Stirnreihe treten und auf ein gegebenes Zeichen zu ihrer Partei hinüber laufen, wobei sie dann von den Siegern mit Schlägen auf den Rücken bis zu ihrem Male verfolgt werden.

12. Das Kreisringen.

Die Schüler bilden in nicht zu großer Anzahl, 10—12, mit Händefassen einen Kreis, in dessen Mitte ein etwa 80—100 cm langes Stück Holz so aufgestellt ist, daß es bei der leichtesten Berührung umfällt. Auf den Befehl: „Los!" suchen sich dieselben nun gegenseitig durch Ziehen und Schieben gegen den Pfahl zu drängen und denselben umzuwerfen. Wer ihn umwirft, muß austreten und ein anderer tritt für ihn ein. Werden aber die Hände bei dem Ringen von einigen losgelassen, so haben dieselben alle auszutreten und werden durch andere ersetzt. Bei großen Klassen lasse man in mehreren Abteilungen spielen und beginne mit den Schwächeren. Sind diese Kreise bis auf drei oder vier zusammengeschmolzen, dann beginnt das Spiel von neuem.

13. Der Kreisschlagball (Kreiswurfball, Wanderball mit Zuwerfen).

Die Schüler, nicht über 20, stehen mit einem Abstande von 3—6 Schritten im Kreis, Gesicht gegen die Mitte und werfen sich einander den Ball (großer Ball, Schleuderball)

zu, immer einer dem Nächstfolgenden zur Linken oder zur Rechten, darf auch wiederholt geschehen. Ein Spieler hat nun die Aufgabe, den Ball innerhalb oder außerhalb des Kreises, je nach vorausgegangener Festsetzung, zu verfolgen und ihn, sei es im Wurfe oder in den Händen eines Spielers oder selbst am Boden zu berühren, zu schlagen. Gelingt ihm das, so tritt er in die Reihe, während derjenige, bei dem der Ball geschlagen wurde, zum Schläger oder Häscher wird.

14. Jakob, wo bist Du?

Die Schüler stehen mit Händefassen in einem Kreis. Zwei, der Herr, mit einem Klöppel bewaffnet, und Jakob, sein Knecht, beide mit verbundenen Augen, befinden sich innerhalb des Kreises. Der Herr, der dem Jakob böse ist, sucht denselben zu strafen. Er ruft deshalb: „Jakob, wo bist Du?" Worauf dieser antwortet: „Hier bin ich" und sogleich dem Herrn leise auszuweichen sucht. Sobald der Herr das merkt, fragt er wieder und erhält dieselbe Antwort von einer ganz anderen Stelle. So geht das Suchen fort, bis schließlich Jakob ertappt und gestraft wird. Hierauf übernimmt ein anderes Paar diese Rollen. Kommen Herr und Diener den im Kreise Stehenden zu nahe, so werden sie mit dem Rufe (Kessel) „brennt", wieder in die Mitte zurückgewiesen.

15. Jagdball.

(Balljagd.)

Antreten zum Kreis. Oeffnen desselben auf doppelte Armlänge. Abzählen zu Zweien. Alle Ersten bilden eine Partei und ebenso alle Zweiten. Jede Partei ist mit einem Balle versehen. Die Ersten schicken nun ihren Ball von einem der ihrigen zum nächsten im Kreise herum. Nachdem derselbe etwa die Hälfte des Kreises durchwandert hat, läßt auch die Partei der Zweiten ihren Ball in gleicher Richtung los und bemüht sich, den Ball ihrer Gegner einzuholen und dadurch den Sieg über dieselben zu erringen.

Regeln: 1. Der Ball muß dem Parteigenossen vornvorüber zugeworfen werden, ohne dabei vor- oder rückwärts zu schreiten. 2. Fällt der Ball, muß ihn der aufnehmen, der ihn zu fangen gehabt hätte. Den Ball mit dem Fuße fortzustoßen, ist verboten. Nach einer Jagd rechts im Kreise herum folgt eine solche links herum.

16. Tag und Nacht.

(Schwarz und Weiß.)

Die Schüler stehen in zwei Reihen mit einem Abstande von 15—20 Schritten Rücken gegen Rücken einander gegenüber. Die eine Partei heißt Tag (Weiß) die andere Nacht (Schwarz). Der Lehrer oder ein Spielgenosse tritt zwischen beide Parteien und dreht eine auf der einen Seite weiß, auf der anderen schwarz gefärbte Scheibe. Die weiße Seite gehört dem Tag, die schwarze der Nacht. Ist die Scheibe nach dem Drehen oder auch nach einem Wurf in die Höhe gefallen, dann ruft der Lehrer laut die Farbe, welche oben liegt, etwa „Tag". Hierauf ergreift die Nachtpartei die Flucht nach ihrem 40—50 Schritt entfernten Mal, wobei sie von ihren Gegnern, die sofort links kehrt machen, verfolgt wird. Wer gefangen wird, ist für seine Partei verloren. Diejenige Partei, die zuerst die im voraus bestimmte Anzahl Gefangenen gemacht hat, hat gesiegt, und das Spiel beginnt von neuem. Statt der Scheibe kann auch eine Münze benutzt werden.

Regeln: 1. Kein Schüler darf während des Wurfs umsehen. 2. Wer die Grenzen des Platzes bei der Flucht überschreitet, ist gefangen.

17. Ziehkampf.

a. Mit Händefassen. Nachdem sämtliche Knaben in zwei Abteilungen oder auch in einem Kreise angetreten sind, treten je 2, 4, 6 und mehr von ziemlich gleicher Stärke einander gegenüber, fassen sich an den Händen oder haken sich mit den Fingern gegenseitig ein und versuchen dann auf ein gegebenes Zeichen oder auf Befehl des Lehrers sich über eine vorherbestimmte Grenze hinwegzuziehen. Ist dies gelungen oder ist eine Zeitlang vergeblich gekämpft worden, so tritt ein Wechsel der Uebenden ein. — b. An einem Seile. (Seil ca. 10—12 m lang und 20 mm dick.) Aufstellung wie bei a. Das Seil liegt in seiner ganzen Länge zwischen den beiden Parteien mit den Enden nach den beiden offenen Seiten des Platzes. Zwei (4, 6, 8 2c.) treten einander gegenüber, fessen das Seil an den Enden und versuchen sich auf das Zeichen des Lehaers über eine im voraus fixierte Grenze hinüberzuziehen. — c. Mit einem Stabe. Aufstellung wie oben. Je 2 treten mit einem eisernen Stabe einander gegenüber und kämpfen in ähnlicher Weise wie bei dem Seilziehen

4. Beispiele und Aufgaben

angeordnet zu einer

Stoffverteilung für Land- und Stadtschulen.

Bei der Verteilung des gegebenen Stoffes für die III. und IV. Klasse auf die hiefür verfügbare Unterrichtszeit eines Jahres waren zunächst die Verhältnisse in Stadt und Land zu berücksichtigen. Während dort jede Klasse einzeln das ganze Jahr hindurch in den vorgeschriebenen Stunden turnt, sind hier in den meisten Fällen die beiden Klassen kombiniert, und ist der Unterricht nur auf wenige Stunden des Sommersemesters, ca. 16—18, beschränkt. Um nun diese kurze Zeit möglichst ausgiebig auszunützen, war eine Sichtung und Prüfung des vorliegenden Stoffes nach seinem besonderen Werte für die Ausbildung und Kräftigung des Körpers geboten. Hieraus ergaben sich Haupt- und Nebenübungen. Als Hauptübungen bezeichne ich für die III. und IV. Klasse folgende.

1. Freiübungen.

Grundstellung, Vor-, Seit-, Rück- und Schrägschrittstellung, Kreuzschritt- und Grätschstellung, Kniebeugen, Spreizen, Knieheben und -anreißen, Fersenheben und Anfersen; Rumpfbeugen; Armheben, -schwingen, -stoßen und -schnellen; Rückschultern; den gewöhnlichen Gang, Gehen mit Knieheben, mit Fersenheben, mit Spreizen; Dauergehen, Schnell- und Dauerlauf; Hüpfen und Springen.

2. Ordnungsübungen.

Stirn-, Flanken- und Kreisreihe, Umzug, Gegenzug, Staffelung, Reihungen und Schwenkungen in Paaren.

3. Spiele.

Schwarzer Mann. Schau nicht herum, der Fuchs geht herum. Die Jagd. Hase im Nest. (Mauerbrechen, Fuchs und Gärtner als bekannte aus Kl. I und II.)

Diese Hauptübungen stehen im Mittelpunkte des ganzen Unterrichts und müssen in jeder Stunde in der einen oder anderen Form vertreten sein und immer wieder, natürlich in

der manigfachsten Verbindung, geübt werden. Sie sind besonders durch Fettdruck hervorgehoben.

Bezüglich der Ordnungsübungen ist daran zu erinnern, daß sie nicht Selbstzweck sind, sondern stets mit Rücksicht auf die Freiübungen, d. h. zur Herstellung geeigneter Aufstellungen oder der Abwechselung wegen vorgenommen werden. Deswegen haben sich schon die ersten Stunden mit den einfachsten und notwendigsten Formen derselben zu beschäftigen, und beginnt stets mit ihnen der Unterricht.

Die Spiele dürfen nicht in zu großer Anzahl auftreten, einige wenige genügen für ein Semester. Hauptsache ist dabei, daß die Kinder mit einem ihnen besonders zusagenden Spiele vertraut werden nnd dasselbe sicher, gewandt und mit Lust spielen lernen.

Beschränken sich somit die Uebungen in der Hauptsache nur auf einen kleinen Kreis und kehren dieselben Bewegungen häufig oder immer wieder, so wird es, um der Gefahr der Einförmigkeit und des Verdrusses vorzubeugen, ganz besonders nötig, das Unterrichtsverfahren angemessen zu gestalten. Es sei daher nachdrücklich auf dasselbe, s. unten „Methode", hingewiesen. Dieselbe Bewegung aber in anderer Verbindung, in anderer Folge, in anderer Aufstellung, an Ort, im Umzug, mit Drehungen, langsam, schneller, in verändertem Takt und Rhythmus 2c. im Wechsel mit einer oder zwei anderen Uebungen wird immer wieder neuen Reiz für das Kind gewinnen und um so lieber ausgeführt werden, je sicherer sie von ihm beherrscht wird. Man hüte sich aber, zu lange bei kleinlichen und geringfügigen Uebungen zu verweilen und förmlich an den Kindern herumzunörgeln und ihnen die Lust an der Sache zu verderben.

Der Stoff für die einzelne Stunde läßt sich, sobald einmal eine gewisse Grundlage gegeben ist, kurz zusammenfassen und besteht in der Regel aus zwei, die oberen und unteren Glieder oder den ganzen Körper in Anspruch nehmenden Uebungen.

Jede Stunde muß auf bereits Bekanntes zurückgreifen, teils um dasselbe genauer und sicherer zu üben und zu festigen, teils um dem Neuen die nötige Hilfe zur Aneignung und Beherrschung zu gewähren, indem es sich mit demselben zu Reihen und neuen Formen verbindet. So wird auch hier die Wiederholung die Mutter alles Lernens d. h. Uebens.

Allein eine solche Wiederholung ist nicht so zu verstehen, daß zu Beginn des Unterrichts sämtliche Uebungen der vorhergegangenen Stunde der Reihe nach vorgenommen werden, ehe zu dem Neuen vorgeschritten wird, sondern so, daß nur die eine oder die andere Uebung, die nicht in dem Grade aufgefaßt und geübt werden konnte, daß sie sich leicht und sicher mit anderen verbinden ließe, herausgegriffen, noch einmal zur Anschauung gebracht, einzeln geübt und gefestigt und wieder mit dieser oder jener bekannten in Verbindung gebracht wird. Ich bezeichne dies als Einzelwiederholung. Alle übrigen Uebungen jedoch, die dieser besonderen Aufmerksamkeit nicht bedürfen, finden ihre Wiederholung gelegentlich bei der Uebung des Neuen und im Anschlusse an dasselbe. Dies zu beachten, ist für den Unterricht nach der aufgestellten Stoffverteilung unerläßlich. Denn nur dadurch wird es möglich, den gegebenen Stoff Stunde für Stunde in der richtigen Weise und mit Erfolg zu behandeln. Nur so kann auch der Zusammenhang des Ganzen nicht alteriert werden, wenn, wie das ja nicht anders sein wird, einmal eine Stunde ausfällt, oder wenn nicht alles für eine Stunde Verzeichnete behandelt oder nicht mit gleicher Intensität geübt werden kann. Zu dem Ende wird aber auch unbedingt vorausgesetzt, daß derjenige, welcher sich mit diesem Unterrichte befaßt, sich genau vertraut macht vor allem mit dem weiter unten dargelegten Unterrichtsverfahren und dann selbstverständlich mit dem oben gegebenen und beschriebenen Stoff für die betr. Klassen. Ohne diese Voraussetzung, also bei Unsicherheit im Verfahren und Unkenntnis des Stoffes kann nach keinem Plane, am wenigsten nach vorliegendem, gearbeitet werden. Dem einen wird zu viel, dem anderen zu wenig geboten erscheinen und an absprechenden Urteilen wird es dann nicht fehlen.

Verlauf einer Unterrichtsstunde.

(7. St. der III. u. IV. Klasse.)

Die ersten Stunden verlaufen in ähnlicher Weise, wie dies oben für das 1. und 2. Schuljahr angedeutet wurde. Dann aber gestaltet sich das Verfahren etwa so:

Abzählen zu Zweien — fort! Rechts — um! Wie Ihr Euch in der vorigen St. vor den Ersten und Zweiten gereiht habt, sollt Ihr heute Euch l. und r. neben den Ersten

und Zweiten reihen lernen. Auf den Befehl: Reiht Euch l. neben den Ersten, marsch! tritt der Zweite 1 Schritt schräglinks neben den Ersten so: wird mit Hilfe eines Schülers gezeigt. Das Zurücktreten auf Eure Plätze oder Hinterreihen wird aber so ausgeführt: (Zeigen, Drehung nach außen). Wird nun einigemale geübt, schließlich: reiht Euch l. (r.) neben den Ersten — marsch!

Wenn Ihr so zu Zweien nebeneinander steht, sind die Paare geschlossen, wir wollen sie jetzt öffnen. Geschieht das nach links, dann macht der Linke 1 (2) Schr. seitw. l., während der Rechte an Ort verharrt, und beim Oeffnen nach rechts ist es umgekehrt, so: wird vorgemacht und dann wieder einigemale geübt. Schließlich: Oeffnet die Paare seitwärts l. auf 1 Schr. — marsch!

Weiter: Welche neue Ueb. haben wir in der vorigen St. gelernt? Armschwingen auf- und abw. und Rückschultern. Wir wollen das Armschwingen noch einmal kurz üben (Einzelwiederholung). Ich will es Euch noch einmal vormachen. Seht her! Nun: Armschw. auf- und abw. übt — 1! 2! Auf! Ab! ꝛc. Wenn nötig, auch noch kurz in Verbindung mit der einen oder anderen bekannten Ueb. so: Uebt mir auch noch einmal Armschw. und Zehenstand nach einander (oder auch gleichzeitig) — 1! 2! Auch Armschw. und Rückschrittstellung — 1! 2!

Weiter: Wir wollen heute noch kleine Kniebeuge und Vorstoß hinzu üben. Die kleine Kniebeuge sieht so aus, wird vorgemacht und kurz erklärt, dann geübt auch mit 1 oder 2 Zwischenzeiten und mit bisher Erlerntem verbunden wie folgt: Nun übt mir 2mal kleine Kniebeuge, dann 2mal Armschwingen, nun 2mal kleine Kniebeuge, dann Rückschrittstellung l. und r., dasselbe und dann 2mal Waghalte seitw. Nun beide Uebungen gleichzeitig, nun auch mit 1 Zwischenzeit oder auch in Zwischenzeiten d. h. die eine Uebung wird während der Dauer der anderen ausgeführt, so: 1! kleine Kniebeuge, 2! Waghalte seitw., 3! Händ' auf Hüften, 4! Kniestrecken. Oder auch das Kniebeugen während der Waghalte seitwärts. Gut. Nun kommen wir zum Vorstoß. Wird verfahren, wie bei der Kniebeuge.

Dann weiter: Jetzt wollen wir einmal unsere beiden neuen Uebungen auf einander folgen lassen. Acht! 2mal

kleine Kniebeuge, dann 2mal Vorstoß beidarmig — übt 1! 2! 3! 4! wiederholt auch mit Zwischenzeiten, mit Drehung, abteilungsweise ꝛc.

Nun beide Uebungen auch gleichzeitig — übt! 1! 2! 1! 2!

Jetzt führt mir auch einmal den Stoß während der kl. Kniebeuge aus so: (wird gezeigt). Uebt — 1! 2! 3! 4!

Jetzt sollt Ihr mir 2mal kl. Kniebeuge mit Vorstoß ausführen, dann 2mal Armschw. mit Zehenstand. Uebt — 1! 2! u. s. f.

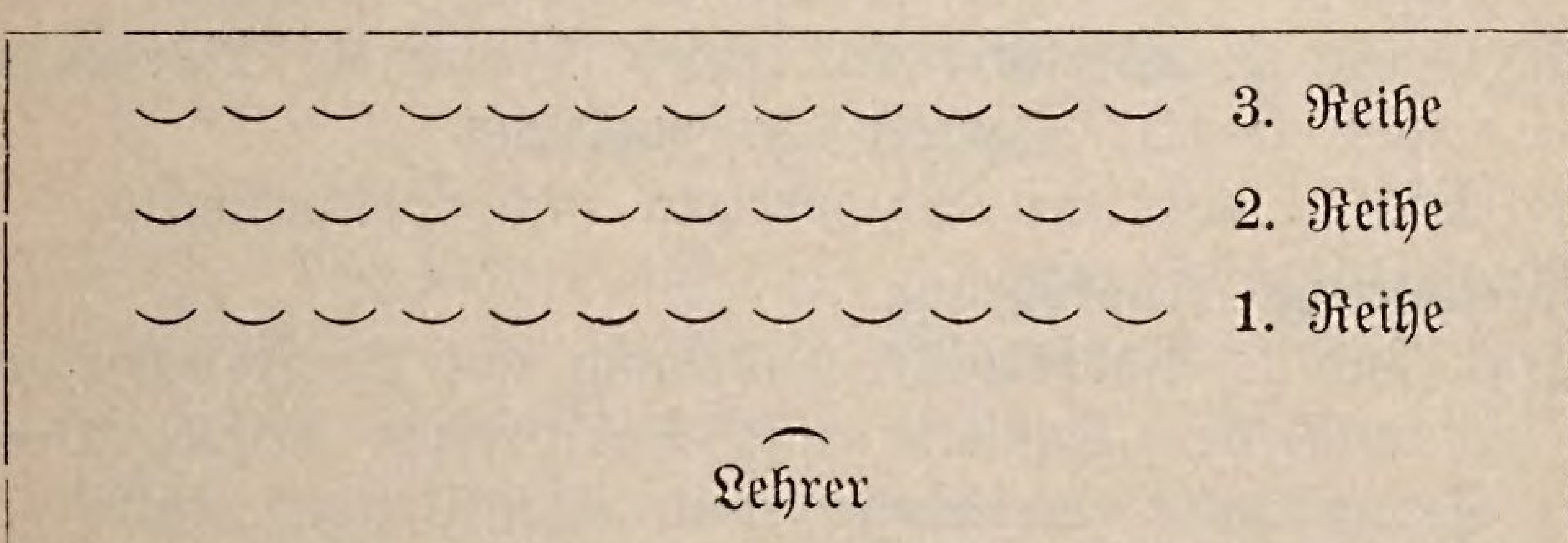
Diese Reihen werden einigemale wiederholt, dann mit Drehungen, in Abteilungen, kanonartig ꝛc. ꝛc. geübt, s. unten „Methode". Dies alles aber nicht zu lange, nicht ohne Unterbrechung und nicht bis zur völligen Ermüdung.

Schließlich: Nun wollen wir noch im Kreis ziehen, aber darauf achten, daß wir alle gleichzeitig auftreten und mit dem linken Fuß anschreiten, also gleichen Tritt und gleichen Schritt halten. Alle Zweiten reiht Euch hinter die Ersten — marsch: Ziehen zum Kreis — marsch!

A. Landschulen.

III. u. IV. Klasse.

Aufstellung der Schüler.



Bei kleineren Abteilungen, etwa 20 bis 25 Schüler, treten dieselben zu einer Stirnreihe an. Sind aber die Klassen größer, so nehmen sie in zwei, drei oder vier Stirnreihen à 10—16 Glieder und mit einem Abstande von 4—6 Schritten von Reihe zu Reihe zu Beginn jeder Stunde Aufstellung, die einzelnen Reihen genau hintereinander S. obige Fig. Fühlung, Richtung, Grundstellung ist dabei selbstverständlich.

Alle im Folgenden zu Anfang der Stunde angeordneten Ordnungsübungen und Befehle setzen diese Aufstellung voraus.

Zur übersichtlichen Darstellung des Lehrverfahrens schicken wir noch zwei ausgeführte Beispiele voraus, wobei jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen sei, daß, wenn hier alle möglichen Fälle der Anreihung, gleichz. Ausf. 2c. angedeutet sind, damit nur auf die Mannigfaltigkeit der Verbindungen hingewiesen sein soll, aus welchen in der Praxis nur die eine oder die andere herausgegriffen oder nachgeahmt und in der S. 50 angedeuteten Weise belebt werden soll.

I. Vor- und Seithebhalte. Vor- und Seitspreizen.

1. **Anreihung.**

a) 1 und 2: Vorhebhalte beidarmig, 3 und 4: Seithebhalte beidarmig, 5—8: Vorspreizen links und rechts = 8 Zeiten. Wiederholung mit Seitspreizen links und rechts. Auch mit 1 oder 2 Zwischenzeiten.

Dasselbe aber mit Uebergang aus einer Halte in die andere, so: 1: Vorhebhalte beidarmig, 2: Seithebhalte, 3: Wie 1, 4: Armsenken, 5—8: Vorspreizen links und rechts.

b) Vorhebhalte beidarmig, Seitspreizen links, in je 2 Zeiten, dann dasselbe mit Seitspreizen rechts = 8 Zeiten.

c) 1 und 2: Seithebhalte beidarmig, 3 und 4: Vorspreizen links, 5—8: Dasselbe mit Vorspreizen rechts.

d) 1 und 2: Seitspreizen links, 3 und 4: Vorhebhalte rechts, 5—8: Dasselbe widergleich.

e) Wie d, aber mit Vorspreizen und Seithebhalte.

2. **Gleichzeitige Ausführung.**

a) 1 und 2: Vorhebhalte beidarmig und Vorspreizen links, 3 und 4: Dasselbe mit Vorspreizen rechts, 5—8: Seithebhalte beidarmig und Seitspreizen links und rechts. Auch mit Zwischenzeiten.

b) 1—4: Vorspreizen links und rechts mit Seithebhalte beidarmig, 5-8: Seitspreizen links und rechts mit Vorhebhalte beidarmig. Zwischenzeiten.

c) Wie b, aber mit Seithebhalte nur eines, des gleich- oder gegenseitigen Armes.

d) 1: Vorhebhalte links und Seithebhalte rechts mit Seitspreizen rechts, 2: dasselbe widergleich, 3—4: wie 1—2.

Ebenso Seithebhalte links und Vorhebhalte rechts mit Vorspreizen rechts, dasselbe widergleich.

3. **Ausführung in Zwischenzeiten.**

a) 1: Vorhebhalte beidarmig oder auch nur eines Armes, 2 und 3: Vorspreizen links und Grundstellung, 4: Armsenken, 5—8: Dasselbe mit Spreizen rechts.

b) Wie a mit Seithebhalte und Seitspreizen.

c) Wie a mit widergleichem Spreizen.

d) 1—4: Beliebige Spreizhalte, während welcher also auf 2 und 3 Vor- oder Seithebhalte beid- oder einarmig ausgeführt wird.

4. **Uebergang aus einer Uebung in die andere.**

a) 1: Waghalte beidarmig (oder nur l. oder r.) vorwärts, 2: Ausbreiten zur Waghalte seitwärts, 3: Wie 1, 4: Armsenken, 5—8: Vorspreizen, Uebergang zur Seitspreizhalte, Vorspr., Grundstellung.

b) Dasselbe mit Waghalte und Spreizen seitwärts beginnend.

c) Dasselbe in gleichzeit. Ausführung.

d) Auch so, daß auf 1: Vorspreizen erfolgt, auf 2: Seitspreizen mit Waghalte vorwärts, auf 3: wieder Vorspreizen und Armschwingen zur Seithebhalte, auf 4: Grundstellung und Händ' auf Hüften oder Armsenken.

II. Umkreisen in der Stirnsäule von Paaren, Vor- und Hochstoß, Kniewippen.

a) 1—8: Die Ersten umkreisen die Zweiten links, 9—12: 1mal Vor- und Hochstoß beidarmig in je 2 Zeiten, 13—16: 2mal Kniewippen in je 2 Zeiten.

b) Wie a mit Umkreisen der Zweiten rechts.

c) 1—8: Wie a 1—8 mit Umkreisen hinten vorüber, 9—16: 2mal Vor- und Hochstoß mit Kniewippen.

d) Wie b mit Umkreisen hinten vorüber.

e) 1—8: Die Ersten umkreisen die Zweiten vornvorüber, 9—16: 1mal Vor- und Hochstoß in je 4 Zeiten mit Kniewippen in der 3. und 4. Zeit.

Wiederholung mit Umkreisen der Zweiten hinten vorüber.

1. Stunde.

Aufstellung der Schüler nach der Größe in einer oder mehreren Stirnreihen à 16 Glieder nach Figur S. 53, die Kleinsten stehen in der ersten Reihe, Auflösung und Wiederherstellung derselben, Fühlung, Grundstellung, Ruhen, Richtung, Händefassen, Stampfen, Gehen an Ort, Vierteldrehung rechts und links, Erklärung des Befehls, Ziehen im Umzug und Kreis; Spiel: Katze und Maus.

2. Stunde.

Wiederholung des Erlernten; dann Arme verschränkt fassen, Seitwärtsgehen l. und r. in Flankenreihen (Richtung nach dem Ersten), Oeffnen derselben rückw. auf Armlänge, **Hände auf Hüften, Schlußstellung.** Verbindung dieser Uebungen mit Gehen a. O., mit Stampfen und mit Seitwärtsgehen zu Folgen von 4 und 8 Zeiten; Ziehen im Umzug auf ganzer Sohle und auf den Zehen zur Erzielung des Gleichtrittes und Gleichschrittes.

3. Stunde.

Oeffnen und Schließen der Stirnreihe (Armlänge), **Waghalte vorw., Vorschrittstellung**; Wiederholung des Geübten und Verbindung desselben mit dem Neuen. Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem Gang und Zehengang, Beachtung des Gleichtritts und Gleichschritts. Oeffnen und Schließen der Kreisreihe durch Rück- und Vorwärtsgehen mit Händefassen.

4. Stunde.

Oeffnen der Reihen auf Armlänge, Einzelwiederholung von Waghalte vorw. und Vorschrittstellung, Zerlegen der Reihen in Zweierreihen oder Paare durch Abzählen seitens des Lehrers oder eines Schülers, Staffeln der Paare auf 1 Schritt vor- oder rückw. **Seitschrittstellung, Hochhebhalte, Zehenstand** bezw. **Fußwippen,** Wiederholung und Verbindung des Geübten, Ziehen zum Kreis mit gewöhnlichem Gang und Zehengang; Spiel: „Schau nicht herum ꝛc.“

5. Stunde.

Staffeln der Paare vorw. auf 2 Schritte, Einzelwiederholung, Vorreihen l. und r. zu Flankenpaaren, Oeffnen und

Schließen derselben vor- und rückw., **Rückschrittstellung, Seithebhalte,** Anschluß von Geübtem wie oben, Ziehen im Kreis mit Beachtung des Gleichtritts und Gleichschritts, auch mit Beiordnung der erlernten Armhalten.

6. Stunde.

Vorreihen zu Zweien nacheinander, Oeffnen der Paare aus der Mitte auf einen Schritt, Einzelwiederholung, **Armschwingen auf- und abwärts, Rückschultern;** Verbindung mit Erlerntem wie oben; Gegenzug in den Reihen mit gewöhnlichem Gang und Zehengang.

7. Stunde.

Abzählen zu Zweien, rechts — um! Nebenreihen zu Zweien l. oder r. neben den Ersten, Oeffnen der Paare nach l. oder r. auf 1 oder 2 Schr., Einzelwiederholung, **kleine Kniebeuge, Vorstoß;** Repetition wie bisher; Nachstellgang vorwärts, Ziehen zum Kreis mit gewöhnlichem Gang und Nachstellgang; Spiel: Schau nicht herum 2c.

8. Stunde.

Zweierreihen, rechts — um! Nebenreihen l. oder r. neben den Zweiten = Letzten und Oeffnen der Paare aus der Mitte auf 1 Schr., Einzelwiederholung, **Hochstoß, Kreuzschrittstellung vor dem Standbein,** Wiederhol. und Anreihung 2c. des Gelernten wie immer. Umkreisen des Ersten oder Zweiten links und rechts.

9. Stunde.

Hinterreihen zu Zweien, Oeffnen derselben aus der Mitte auf 1 Schritt, Einzelwiederholung; **Rumpfbeugen vorwärts, Armheben schrägaufwärts;** Repetition des Geübten wie bisher; Gegenzug in den einzelnen Reihen mit gewöhnl. Gang, Zehengang, Nachstellgang, auch mit Beiordnung von Armhaltungen.

10. Stunde.

Bogenreihe mit Stand der Mitte, Oeffnen derselben aus der Mitte auf doppelte Armlänge, Einzelwiederholung; **Knieheben und Knieanreißen, Seitstoß;** Repetition, Gegenzug r. und l. mit gewöhnlichem Gang und Kniehebgang; Spiel: wie oben oder Schwarzer Mann.

11. Stunde.

Rechts um, Ziehen zum Kreis (Flankenring), Nebenreihen zu zweien, Oeffnen der Paare aus der Mitte auf 1 Schritt, Einzelwiederholung; **Vorspreizen, Schräghochstoß vorhoch**; Bekanntes; Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem Gang und Gehen mit Vorwärtsspreizen.

12. Stunde.

Abzählen zu Zweien, Viertelschwenkung l. und r. in Paaren, Oeffnen derselben in beliebiger Weise, Wiederholung, **Hüpfen a. O. ohne und mit Vierteldrehung, Schräghochstoß seithoch**, Anschluß des Bekannten wie bisher, Umkreisen in der Zweierreihe einzeln und gleichzeitig mit Händefassen.

13. Stunde.

Zweierreihen, halbe und ganze Schwenkung l. und r., Staffelung der Paare, Einzelwiederholung, **Fersenheben und Anfersen, Schräghochstoß vorhoch** einzeln und im Zusammenhang mit Bekanntem. Ziehen zum Kreis und Spiel: Schau nicht herum, der Fuchs geht herum oder statt dessen: Schwarzer Mann.

14. Stunde.

Abzählen zu Zweien, Rechts um, Vor- und Hinterreihen in den Flankenpaaren und Umkreisen des Ersten oder Letzten l. und r. vorüber, Oeffnen der Paare durch Staffeln seitwärts, Einzelwiederholung, **Seit- und Rückspreizen mit und ohne Aufzehen, Armschnellen vor- und seitwärts**, Bekanntes; Ziehen der Paare im Umzug mit Nachstellgang, mit gewöhnl. Gang und Zehengang, auch mit Beiordnung von Hoch- und Seitstoß.

15. Stunde.

Zerlegen der einzelnen Reihen in Dreierreihen durch Abzählen; Staffelung derselben vorwärts auf 1 Schritt; **Springen a. O. zur Vor-, Seit- und Rückschrittstellung, Vor- und Schräghochstoß seithoch**; Einzelwiederholung und Verbindung der betr. Uebungen, sowie auch anderer erlernten Uebungen mit dem Neuen, Ziehen in der Schnecke mit gewöhnlichem Gang, Zehengang 2c.

16. Stunde.

Dreierreihen wie in Stunde 15, Reihen vor den r. oder l. Führer zu Flankenreihen, Oeffnen derselben vorw. auf 1 Schritt, **Hupf zur Seit- und Quergrätschstellung, Rumpfbeugen schrägvorwärts, Armschwingen schrägauf- und rückwärts,** Einzelwiederholung und Anreihung wie bekannt. Ziehen im Gegenzug mit gewöhnl. und Schnellschritten, auch mit Laufschritten. Spiel: wie Stunde 13.

17. Stunde.

Oeffnen der Reihen aus der Mitte auf doppelte Armlänge, Einzelwiederholung, **Springen vorwärts mit Vorspreizen in Stirnstellung, seitwärts mit Seitspreizen in Flankenstellung, Vor- und Seitstoß,** Wiederholung wie bisher; Ziehen von Stirndreierreihen im Kreis mit gewöhnlichem Gang, mit Schnellschritten, mit Laufschritten, mit Fersenheben.

18. Stunde.

Dreierreihen, Viertel-, halbe und ganze Schwenkung mit gewöhnl. Gang, Zehengang und Kniehebgang, Oeffnen der Reihen in einer der erlernten Weisen, **Knieanreißen, Armschnellen aufwärts,** Wiederholung und Verwendung von Bekanntem, Spiel wie oben.

B. Stadtschulen.

III. Klasse.

1. Stunde.

Bildung der Reihen à 12—16 Schüler und Aufstellung wie S. 53, Auflösung und Wiederherstellung derselben; Grundstellung, Ruhen, Händefassen, Richtung, Vierteldrehung, Umzug, Spiel: Komm mit!

2. Stunde.

Wiederhol., Stampfen, Gehen an Ort, Oeffnen und Schließen der Reihen auf Armlänge, Händ' auf Hüften, **Vorhebhalte, Vorschrittst.,** ¼ Drehung mit 4 Tritten an Ort, Umzug mit Gehen a. O. und Vorwärtsgehen im Wechsel.

3. Stunde.

Oeffnen der Reihen auf Armlänge, Wiederholung; **Seitschrittst., Hochhebhalte, Rückschultern**; Umzug mit Sohlen- und Zehengang.

4. Stunde.

Abzählen zu Zweien, Staffeln der Paare vorwärts auf 1 Schritt, Wiederholung des Gelernten; **Waghalte seitwärts und Rückschrittst.**; Umzug mit Beiordnung der erlernten Armhaltungen. Spiel: wie oben.

5. Stunde.

Abzählen zu Zweien, Staffeln rückwärts, Bekanntes in Anreihung und gleichzeitiger Ausführung mit **Armbeugen und -strecken vor- und seitwärts, Zehenstand** (Fußwippen), Gegenzug in den Reihen.

6. Stunde.

Gehen a. O. auf ganzer Sohle und auf den Zehen, Ziehen im Umzug mit gewöhnlichem Gang und Zehengang (Gleichtritt), Unterbrechung des Umzugs und Wiederholung der gelernten Armübungen und Schrittstellungen, Armheben vor- und seitwärts während des Umzugs. Spiel: wie oben oder Schau' nicht herum ꝛc.

7. Stunde.

Bildung von Paaren, Vorreihen, Oeffnen vorwärts auf 1 Schritt, **kl. Kniebeuge** (Kniewippen 2 Zeiten), **Armbeugen und -strecken zur Hochhebhalte**, Wiederholung und Anreihung des Geübten; Ziehen im Kreis ohne und mit Armhaltungen, auch mit Wechsel von Sohlen- und Zehengang.

8. Stunde.

Ziehen zum Kreis, Oeffnen desselben rückwärts auf doppelte Armlänge, **Armstoßen vorw., Schlußst.**, Wiederholung wie oben. Spiel: wie oben oder Katze und Maus.

9. Stunde.

Zweierreihen, Hinterreihen r. oder l., Oeffnen vor- oder rückwärts, **Rumpfdrehen, Vorhebhalte**, Repetition wie

bisher, Gegenzug der Reihen mit gewöhnlichem Gang, Gehen a. O. und Zehengang.

10. Stunde.

Rechts um, Nebenreihen zu Zweien, Oeffnen nach l. oder r. auf 1 Schritt, **Hochstoß, Kreuzschrittst. vor dem Standbein**, Wiederholung, Ziehen im Kreis zu Zweien mit Hochstoß oder Armhaltungen, auch mit Gesang.

11. Stunde.

Oeffnen der Reihen auf Armlänge, Flankenpaare wie in voriger Stunde, aber Oeffnen aus der Mitte auf 1 Schritt, dann links um, **Seitstoß, Vorschrittst.** schrägvorw., Wiederhol., Gehen a. O. und vor- und rückw. in den Stirnreihen mit Händefassen, Ziehen zum Kreis und Spiel wie oben.

12. Stunde.

Bogenreihe mit Stand der Mitte, Oeffnen derselben auf doppelte Armlänge aus der Mitte, **Seitschrittst. mit Aufzehen, Tiefstoß**, Wiederholung und Anreihung von Geübtem, Ziehen im Kreis mit Nachstellgang und gewöhnlichem Gang, Zehengang.

13. Stunde.

Aufstellung wie in voriger Stunde, **Schräghochstoß vorhoch, Rückschrittst. mit Anzehen**, Repetition, Spiel: Schwarzer Mann oder bei ungünstigem Wetter: Katze und Maus.

14. Stunde.

Viertelschwenkung in Zweierreihen, Stirnsäule, Oeffnen der Paare aus der Mitte, **Rumpfbeugen vorw., Schräghochhebhalte seithoch**. Anknüpfung von Erlerntem wie oben. Umkreisen in der Zweierreihe, Umzug mit Zehengang, Nachstellgang, Armstoßen.

15. Stunde.

Aufstellung wie in voriger Stunde, **Armschwingen auf- und abw., Vor- und Rückschrittst. mit Anzehen.** Ziehen in der Schnecke mit Händ' auf Hüften, gewöhnl. Gang, Zehengang.

16. Stunde.

Abzählen zu Zweien, Nebenreihen l. dann r. vornvorüber, Staffeln der Paare vorw., **Armschnellen seitw., Seitschrittst.** mit Aufzehen. Repetition wie immer, Spiel wie oben.

17. Stunde.

Ziehen zum Kreis, Abzählen zu Zweien, Nebenreihen, Oeffnen der Paare nach der Kreismitte, **Vorspreizen mit und ohne Aufzehen**, Händ' auf Hüften, **Schräghochstoß seithoch**, Repetition in bekannter Weise, Ziehen in der Schnecke links oder rechts in mehrfacher Wiederholung.

18. Stunde.

Aufstellung wie in Stunde 17, Umkreisen der Ersten und Zweiten der Paare vornvorüber, Oeffnen aus der Mitte auf 1 Schritt, 1/4 Drehung l., **Rumpfbeugen seitw.**, **Seithebhalte**, Wiederholung, Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem und Zehengang, mit Armstoß vor- und seitwärts, auch mit Gesang.

19. Stunde.

Zweierreihen, Rechts um, Vor- und Hinterreihen r. und l. vorüber, Staffeln seitwärts auf 1 Schritt, **Hüpfen a. O. Armschnellen aufw.**, Repetition, Umzug wie oben.

20. Stunde.

Rechts um, Umkreisen des Ersten und Letzten in Flankenpaaren, Staffeln derselben seitwärts, **Knieheben l. und r.**, **Schräghochstoß vorhoch**, Anknüpfung von Bekanntem. Spiel wie oben.

21. Stunde.

Viertel- und Halbeschwenkung in Paaren, Oeffnen derselben in beliebiger Weise, **Kreuzschrittst. vor dem Standbein**, **Seitspreizen**, **Schrägtiefstoß**, Wiederholung, Ziehen im Kreis wie oben.

22. Stunde.

Ordnungsübungen wie in voriger Stunde, **Hupf zur Vor- und Seitschrittst.**, **Armstoßen vor- und seitw.**, Spiel: Schwarzer Mann (bei ungünstigem Wetter: Schau nicht herum, der Fuchs geht herum).

23. Stunde.

Rechts um, Oeffnen der Reihen rückw. auf Armlänge, Nebenreihen l. zu Zweien auf 1 Schritt Abstand, **Fersenheben**, **Armschnellen abw.**, Repetition wie immer, Umzug mit Fersenhebgang, Zehengang ꝛc.

24. Stunde.

Bogenreihe, Oeffnen derselben auf Armlänge, Abzählen zu Zweien, Oeffnen der Paare durch Staffeln rückwärts, **Vor- und Rückspreizen, Armschwingen auf- und schrägrückw.**, Wiederholung und Verbindung von Geübtem wie bisher, Umzug mit Armstoßen, Zehengang rc.

25. Stunde.

Ziehen im Umzug mit gewöhnl. Gang u. Kniehebgang, Armstoßen schräghoch seithoch, Nebenreihen zu Zweien, Ziehen der Paare mit Absingen eines Liedes, wenn möglich mit Umkreisen. Spiel.

26. Stunde.

Wiederholung des Vor- und Nebenreihens und Umkreisens in Stirnpaaren in der Kreisreihe, mit gewöhnlichem Gang und mit Zehengang, Oeffnen der Paare auf doppelte Armlänge, **Hüpfen zur Vor- und Seitschrittst., Vor- u. Hochstoß**, Wiederholung wie bisher.

27. Stunde.

Ziehen im Gegenzug l. und r. im Wechsel (Schlängeln) mit **gewöhnl. Gang, Zehen-, Knieheb-, u. Schlaggang** (Gehen mit Spreizen), mit Armthätigkeiten.

28. Stunde.

Abzählen zu Zweien, l. und r. Nebenreihen hintenvorüber, Staffeln vorw. auf 2 Schr., **Knieanreißen, Vor- u. Seitstoß.** Umzug mit Vor- und Nebenreihen, Spiel.

29. Stunde.

Oeffnen der Reihen aus der Mitte auf doppelte Armlänge, **Hüpfen vor- und seitw., Armschwingen vor- und seitw.**, Wiederholung von Geübtem wie bisher.

30. Stunde.

Beliebige Repetition erlernter Frei- und Ordnungsübungen. Spiel. Schluß.

Erübrigen noch einige Stunden, so greife man auf die eine oder andere Nummer auf S. 58 und 59 zurück.

IV. **Klasse.**

1. u. 2. Stunde wie III. Klasse.

3. Stunde.

Zerlegen der Reihen in Dreierreihen, Staffeln derselben, Schlußst., Händ' auf Hüften, **Hochhebhalte, Vor- und Seitschritt.**, Anreihung und Wiederholung von Bekanntem. Umzug mit gewöhnl. Gang und Zehengang.

4. Stunde.

Dreierreihen, Rechts um! Nebenreihen l. und r., Oeffnen der Reihen aus der Mitte auf 1 Schr., Einzelwiederholung, **Vor- u. Hochstoß, Zehenstand, Rückschrittst.** Wiederholung und Verbindung von Erlerntem. Ziehen zum Kreis und Spiel: Hase im Nest.

5. Stunde.

Dreierreihen, Vorreihen r. und l., Oeffnen vorw. auf 1 Schritt, **Rumpfdrehen, Armschwingen** von l. nach r., Wiederholung und Anreihung von Geübtem, Ziehen im Kreis in Dreierreihung mit gewöhnl. Gang, Gehen a. O., Gesang.

6. Stunde.

Bogenreihen mit Stand der Mitte, Oeffnen derselben aus der Mitte auf doppelte Armlänge, Einzelwiederholung, **Vorspreizen** mit und ohne Anzehen, **Hochhebhalte** seithoch, Wiederholung wie oben, Ziehen im Kreis mit Armhaltungen.

7. Stunde.

Oeffnen der Reihen aus der Mitte auf Armlänge, Dreierreihen, Staffeln derselben rückw., Einzelwiederholung, **tiefes Kniewippen, Schräghochstoß vorhoch**, Wiederholung und Anreihung wie bisher. Ziehen im Gegenzug in den Rotten.

8. Stunde.

Dreierreihen, Viertelschwenkung l. und r., Oeffnen seitwärts auf 1 Schritt, **Knieheben, Schräghochstoß seithoch**, Wiederholung, Ziehen zum Kreis und Spiel: Hinkkampf.

9. Stunde.

Dreierreihen, Rechts um! Nebenreihen l. und r. neben den Ersten, Oeffnen seitw., Links um! Einzelwiederholung,

Seitspreizen mit und ohne Anzehen, **Hochhebhalte vorhoch**, Wiederholung, Ziehen der Dreierreihen im Umzug mit Sohlengang, Zehengang und Gehen a. O.

10. Stunde.

Ordnungsübungen wie in Stunde 9, aber Reihen neben den Letzten und Oeffnen aus der Mitte auf Armlänge. **Rumpfbeugen vorw.**, **Seitstoß**, Wiederholung, Umkreisen in der Dreierreihe. Spiel.

11. Stunde.

Dreierreihen, Hinterreihen l. oder r. zu 1 Schritt Abstand, Einzelwiederholung, **Hüpfen a. O.** ohne und mit Vierteldrehung, **Hochstoß**, Wiederholung und Anreihung, Umzug der Dreierreihen mit gewöhnlichem Garg und Gehen mit Knieheben, mit Armthätigkeiten.

12. Stunde.

Ordnungsübungen wie in Stunde 11, Einzelwiederhol., **Vorsch·ittst. schrägvorw.**, **Tiefstoß**, Verbindung mit Bekanntem, Ziehen zum Kreis und Spiel wie oben.

13. Stunde.

Dreierreihen, Ziehen derselben zum Kreis, Oeffnen derselben auf doppelte Armlänge aus der Mitte, Vierteldrehung nach der Kreismitte, **Kreuzschrittst.** vor dem Standbein, **Armschnellen** seitw., Wiederholung, Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem Gang und Gehen mit Spreizen.

14. Stunde.

Dreierreihen, Viertelschwenkung r., Zug derselben durch die Mitte des Raumes zur Säule, Oeffnen der Reihen aus der Mitte auf 1 Schritt, Links um! Einzelwiederholung **Seitgrätschst.**, **Rumpfbeugen** vor- und rückwärts, **Hochhebhalte**, Wiederholung wie bisher. Umkreisen in den Flankenreihen. Spiel.

15. Stunde.

Ordnungsübungen wie in voriger Stunde, **Fersenheben**, **Schräghochstoß seithoch**, Wiederholung. Viertel- und halbe-Schwenkung, schließlich Ziehen mit Gesang zur gewöhnlichen Aufstellung.

16. Stunde.

Ziehen in geöffneten Dreierreihen im Umzug mit gewöhnlichem Gang, **Zehengang, Kniehebgang, Vor- und Hochstoß,** Spiel: Schau nicht herum 2c.

17. Stunde.

Dreierreihen, Rechts um! Viertelschwenkung l. und r. in 4 Zeiten, Oeffnen der Reihen in bekannter Weise. **Rückspreizen** mit und ohne Anzehen, **Armschnellen vorw.**, Wiederholung ganze Schwenkung l. und r.

18. Stunde.

Ordnungsübungen wie in voriger Stunde, Einzelwiederholung, **Knieanreißen, Seitstoß,** Wiederholung und Anreihung von Erlerntem. Ziehen im Umzug mit halben und ganzen Schwenkungen.

19. Stunde.

Abzählen zu Dreien, Rechts um! Reiht Euch links neben den Ersten zu 1 Schritt Abstand — marsch! Links um! **Schrägrückschrittst., Armschnellen aufw.,** Wiederholung, Umzug, unterbrochen durch Schwenkungen wie 18. Stunde. Spiel.

20. Stunde.

Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem Gang, mit **Gehen** mit **Spreizen**, mit **Knieheben**, Zehengang, im Wechsel und gleichzeitig mit **Seit- und Hochstoß**, Repetition erlernter Reihungen nnd Armthätigkeiten.

21. Stunde.

Viertelschwenkung r. in Dreierreihen zu 1 Schr. Abstand, Links um! **Hupf zur Vor- und Seitschrittst., Vor- und Hochstoß,** Wiederholung, Ziehen im Kreis mit Umkreisen des Rechten oder Linken, auch mit Gesang.

22. Stunde.

Dreierreihen, Viertelschwenkung l. und r. um die Mitte, Oeffnen der Reihen in bisheriger Weise, Einzelwiederholung, **Anfersen, Vorstoß,** Wiederholung und Anreihung von Geübtem. Halbe Drehung l. und r. in 1 Zeit, mit 4 Tritten a. O. Spiel.

23. Stunde.

Bildung von Viererreihen, Staffeln derselben vorw. auf 1 Schritt Abstand, **Spreizen schrägvorw.** nach außen und innen, **Vorstoß**, Wiederholung wie immer, Gehen a. O. mit gewöhnlichen Tritten und mit Schnelltritten, Gehen im Umzug, im Gegenzug.

24. Stunde.

Viererreihen, Vorreihen r. und Oeffnen auf 1 Schritt, **Quergrätschst., Vor- und Seitstoß.** Wiederholung, Ziehen zum Kreis mit gewöhnlichem Schritt und Schnellschritt, Laufen im Kreis. Spiel wie oben.

25. Stunde.

Viererreihen, Viertelschwenkung r., Ziehen im Umzug mit gewöhnlichem Gang, **Nachstellgang, Schrittwechsel, Schräghochst. vor- und seithoch**, Wiederholung und Anreihung bekannter Gangarten. Umkreisen in den Viererreihen, Ziehen derselben mit Gesang zur gewöhnlichen Aufstellung.

26. Stunde.

Viererreihen, Viertelschwenkung r., Oeffnen aus der Mitte auf doppelte Armlänge, **Springen a. O. mit Knie- und Fersenheben, Hoch- und Vorstoß.** Wiederholung und Anreihung von Erlerntem, Ziehen der Viererreihen durch die Mitte des Raumes zur geschlossenen Stirnsäule, Nebenreihen l. und r.

27. Stunde.

Ziehen zum Kreis, Abteilen der ganzen Klasse in 4 Flankenreihen, Viertelwindung derselben zur Kreismitte und damit zur Aufstellung im Kreuz, Oeffnen der Reihen rückw., **Seitschrittst., tiefes Kniewippen, Vor- und Hochstoß**, Anreihung von Geübtem, Ziehen im Umzug mit Knie- und Fersenhebgang, bezw. -Lauf. Spiel.

28. Stunde.

Viererreihen, Viertelschwenkung r., Ziehen durch die Mitte des Raumes zu geöffneten Viererreihen, **Weitsprung** je einer Reihe nach der anderen von der Stelle der ersten Reihe. Schließlich widergleicher Gegenzug in den Paaren und dann zu Einzelnen zur gewöhnlichen Aufstellung.

29. Stunde.

Viererreihen, Vorreihen r. und Oeffnen auf 1 Schritt vorwärts, Springen an Ort mit $^1/_4$ Drehung l. und r. Schräghochstoß seithoch. Wiederholung und Anreihung von Geübtem, links Nebenreihen neben den Letzten und Ziehen im Umzug.

30. Stunde.

Viererreihen, Oeffnen derselben in bekannter Weise, **Springen a. O. mit Anfersen, Seitstoß,** Ziehen der Viererreihen im Umzug, unterbrochen durch ganze Schwenkungen, l. u. r., auch mit Gesang, wenn möglich. Spiel wie bisher. Schluß.

Für etwaige weitere Stunden s. S. 61 St. 15 f. f.

III. Stufe.

Fünftes, sechstes und siebentes Schuljahr.

Außer den unter Klasse drei und vier angeführten Uebungen sind auf dieser Stufe noch folgende zu beachten.

1. Freiübungen.

I. Im Stehen.

a. Uebungen der Beine.

1. **Schrittstellungen.**
   a. Kreuzschrittstellung vor und hinter dem Standbein.
   b. Ausfall und Auslage mit und ohne Drehungen, Spreizen, Zwischentritten zc., vor-, seit- und schrägvorw.

Diese beiden letzten Uebungen entwickeln sich am besten aus den Schrittstellungen. Bei dem Ausfall wird das zur Vor-, Seit- oder Schrägschrittstellung schreitende Bein so gebeugt, daß das Knie wenigstens senkrecht über der Fußspitze steht. Das Standbein bleibt völlig gestreckt, die Körperlast ruht vorwaltend auf dem gebeugten Beine, die beiden Füße stemmen voll gegen den Boden, der Oberkörper bleibt senkrecht oder neigt sich ein wenig nach der Ausfallseite. Beim Ausfall vorwärts ist jegliches Rumpfdrehen zu vermeiden und die Brust gänzlich nach vorn zu richten.

Man kann auch durch Rückwärtsschreiten eines Beines, z. B. des linken, zur Ausfallstellung rechts vorwärts gelangen; in diesem Falle bleibt das schreitende Bein völlig gestreckt und das

Standbein wird, wie angegeben, gebeugt. Vielfach wird diese Uebung **Ausfall rückwärts** genannt.

Bei der Auslage wird das auf Schrittweite vor-, seit- oder rückwärts schreitende Bein völlig gestreckt, das Standbein dagegen gebeugt. Auf letzterem ruht die Körperlast fast ganz. Der Oberkörper bleibt völlig senkrecht. Ein Schritt rückwärts z. B. des rechten Beines mit Beugen des rechten Knie's führt zur Auslage links vorwärts, und umgekehrt.

Befehl: Ausfall links (rechts) vorwärts fallt (1!) — aus! (2!) Auslage links (rechts) vorwärts legt — aus! 1! — 2!

2. **Kniewippen, Kniebeugen.**

a) in der Grundstellung zur halben und ganzen Tiefe (Hocke) beidbeinig oder nur mit einem Beine und Vor-, Seit- und Rückspreizen des andern oder Stellen desselben zur Vor-, Seit- und Rückschrittstellung. Das vor- 2c. gestellte oder gespreizte Bein wird entweder zur Grundstellung oder zu der betreffenden Kniebeug- (Hock-) stellung zurückgestellt;

b) in der Vor-, Seit- oder Rückschrittstellung nur links oder rechts und wechselseitig mit gleichzeitigem Beugen des einen und Strecken des anderen Beines. (Kniebeugwechsel.)

3. **Beinspreizen.**

a) Bogenspreizen.

Das spreizende Bein bewegt sich im Bogen zur Spreizhalte vor-, seit- oder rückwärts und kehrt auf dieselbe Weise oder in gerader Linie wieder zur Grundstellung zurück.

Befehl: Bogenspreizen links (rechts) vorwärts — spreizt (1!) — Schließt im Bogen — 2!

b) Uebergang aus einer Spreizhalte in eine andere im Bogen und auf gerader Linie.

c) Vor- und Seitspreizen mit ein- oder mehrmaliger Unterbrechung beim Spreizen oder Schließen.

4. **Beinschwingen.**

Dasselbe ist ein schwunghaftes Hin- und Herbewegen des Beines auf geradem Wege oder im Bogen.

a) aus der Vorspreizhalte zur Rückspreizhalte und umgekehrt;

b) aus der Seitspreizhalte von außen zu derselben nach innen.

Befehl: Beinschwingen links (rechts) vor- und rückwärts auf geradem Wege schwingt — (1!) 2! 1! 2! 2c. Schließt — 2!

5. **Beinkreisen.**

Dabei beschreibt der Fuß des spreizenden Beines einen größeren oder kleineren Kreis. Die Bewegung kann vor- und rückwärts beginnen. Bei kleineren Kreisen kann sich das Bein entweder vor- oder seitlings vom Körper bewegen. Eine Verbindung dieser beiden Richtungen führt leicht zur Bewegung in einer Acht ∞

6. **Beinstoßen.**

Das Bein wird gehoben wie beim Knieheben und dann bei möglichst ruhiger Haltung des Oberkörpers vor-, seit- oder rückwärts gestoßen, als wenn irgend ein Gegenstand weggestoßen werden sollte.

7. **Unterbeinschlagen oder Beinschnellen.**

Bei senkrecht herabhängendem oder mehr oder weniger gehobenem Oberschenkel (Kniehebhalte) wird der Unterschenkel im Knie gebeugt und dann schnell ab- oder vorwärts gestreckt (geschlagen, geschnellt), ohne jedoch den Oberschenkel aus seiner Haltung und Richtung herauszubringen, dieser bleibt also, im Gegensatze zum Beinstoßen, völlig ruhig.

Befehl: Knieheben links — hebt! Beinschnellen links — schnellt! — Beugt! oder 1! 2! Zur Grundstellung — senkt! (2!)

b. Rumpfübungen.

1. **Rumpfkreisen** in der Grund- und Seitschrittstellung.

Dabei bewegt sich der Rumpf bei gestreckten Beinen oder auch mit Kniebeugen links oder rechts durch stetigen Uebergang aus einer Beughalte in die nächst andere möglichst im Kreise. Es folgt also z. B. auf das Rumpfbeugen vorwärts ein solches seitwärts links, dann rückwärts und dann rechts.

Befehl: Rumpfbeugen vorwärts – beugt! Rumpfkreisen nach links (rechts) — kreist, 2, 3, 4! 1, 2, 3, 4! Halt! Streckt!

2. **Rumpfbeugen** in der Vor-, Rück- und Seitschrittstellung in der Weise, daß z. B. bei dem Vorbeugen in der Rückschrittstellung links das rechte oder linke Bein mitbeugt, ebenso bei dem Rückbeugen in der Vorschrittstellung links und bei dem Seitbeugen rechts in der Seitschrittstellung links und umgekehrt. Dasselbe analog bei dem Vorbeugen in der Vorschrittstellung, Rückbeugen in der Rückschrittstellung rc.

c. Armübungen.

1. **Stoßen** wechselseitig, a) in gleicher, b) in verschiedener Richtung.

Während also der linke Arm z. B. stößt, beugt der rechte, um nach derselben oder nach einer anderen Richtung zu stoßen.

Befehl: Vorwärtsstoßen wechselseitig mit Beugen des einen und gleichzeitigem Stoßen des anderen Armes, links (rechts) be-

ginnend — stoßt! 2! 1! 2! 1! beugt! — Oder Vorstoß links und Seitstoß rechts wechselseitig mit gleichzeitigem Stoßen des einen (linken) und Beugen des andern (rechten) Armes — stoßt! 2! u. s. f.

2. **Armschwingen.**
   a) aus der Seithebhalte rechts zu derselben links, soweit dies möglich ist,
   b) aus der Vorhebhalte zur wagerechten Haltung rückwärts,
   c) aus der Schräghochhebhalte vorhoch zur schrägen Haltung rückwärts nach unten.

Bei a und b kann der Bogen nach oben oder unten beschrieben werden.

Befehl: Den rechten Arm zur Seithebhalte — hebt! Armschwingen zur Seithebhalte links auf geradem Weg (im Bogen nach oben, unten) — schwingt!

3. **Armkreisen** ein=, beid= und wechselarmig aus der Vor= oder Seithebhalte zu derselben zurück nach unten oder oben hin beginnend, z. B. Arme zur Vorhebhalte — hebt! Armkreisen rechts obenhin beginnend zur Vorhebhalte — kreist! Dasselbe links — übt! u. s. f.

4. **Armhauen.** (Hieb.)

Die Arme werden mit zur Faust geballten Händen aus einer beliebigen Armhalte: Vorhebhalte, Hochhebhalte, aus dem Abhang 2c. gebeugt, so daß die Faust a vor, b über die gleichseitige oder gegenseitige Schulter zu stehen kommt. Alsdann wird eine hauende Bewegung zu einer der genannten Halten ausgeführt. Es kann also der Hieb erfolgen von oben nach unten zur Armhaltung schrägrückwärts, nach der Seite zur Seithebhalte, schrägseitwärts noch oben, ebenso nach unten 2c. Je nach der Seite der Faust, die dabei dem Gesicht zugewendet ist, heißt der Hieb: Rist=, Speich=, Kamm= und Ellhieb.

Einem gedachten Gegner gegenüber kann der Hieb nach dem Kopfe, der linken oder rechten Brustseite oder nach dem Leibe gerichtet werden.

II. Im Gehen.

1. **Gehen a. O.**
   a) mit 1/4 oder 1/2 Drehung auf Befehl,
   b) mit Vorspreizen des einen und Knieheben 2c. des anderen Beines.

2. **Vorwärtsgehen.**
   a) mit 1/4 und 1/2 Drehung auf unerwarteten Befehl oder nach einer bestimmten Schrittzahl,
   b) mit Rück= und Vorschwingen des schreitenden Beines,

c) mit Kniehében und Strecken des schreitenden Beines in gerader Linie oder im Bogen rück- und vorwärts oder auch nur mit Bogenspreizen von hinten nach vorn,
d) zum Ausfall oder zur Auslage l. und r., mit und ohne Schlußtritt; oder aus der Auslage z. B. links zum Ausfall links, Nachstellen rechts zur Grundstellung oder Weiterschreiten rechts zur Auslage rechts, dann Ausfall rechts u. s. f. Ebenso auch rückwärts.

3. **Seitwärtsgehen.**
a) mit Schrittwechsel nach einer Seite hin,
b) mit Kreuzwirbeln mit $^1/_2$ und ganzer Drehung und Schlußtritt, hin und her oder
c) ohne Schlußtritt.

Bei a wird nach einem Schrittwechsel links seitwärts der rechte Fuß zur Grundstellung nachgestellt und umgekehrt.

Bei b folgt zunächst ein Seitschritt z. B. links zur Seitschrittstellung, dann kreuzt das rechte Bein vor dem linken über zur Kreuzschrittstellung, hierauf halbe Drehung links zur Seitgrätsche (oder Seitschrittstellung rechts) und schließlich Schlußtritt links zur Grundstellung: Oder: Seitschrittstellung links, Kreuzschrittstellung rechts mit ganzer Drehung links zur Kreuzschrittstellung links, Seitschrittstellung links und schließlich Schlußtritt rechts zur Grundstellung.

Bei c erfolgt aus einer Seitschrittstellung z. B. links (r.) fortgesetzt $^1/_2$ Drehung l., r., l., r. u. s. f. wieder zur Seitschrittstellung oder auch zur Grundstellung in der vierten Zeit.

4. **Wiegegehen a. O.** vor-, rück- oder seitwärts. ($^3/_4$ Takt.) Dabei erfolgt auf einen Schritt in der angegebenen Richtung links ein kleiner Schritt rechts, so daß der rechte Fuß an die Zehen des linken oder in geringer Entfernung von denselben zu stehen kommt, gleichzeitig neigt sich der Körper leicht vor, das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein und das linke ist gehoben und rückwärts gestreckt, in der folgenden (3.) Zeit wird bei gleichzeitiger Rückbewegung des Körpers der linke Fuß niedergestellt und der rechte zum Weitergehen gehoben. Eine andere einfachere Form des Wiegeschrittes ist die, wobei auf 1! z. B. ein Schritt vorwärts links, auf 2! ein Schlußtritt rechts und auf 3! Fußwippen erfolgt.

5. **Schwebegehen.**
Dasselbe wird in der Weise ausgeführt, daß z. B. mit dem Schritt links mäßiges Kniebeugen links und gleichzeitiges Vorneigen des Körpers mit Rückspreizen rechts erfolgt, Kreuz hohl, hierauf wird in derselben Weise rechts weitergeschritten u. s. f. Wird das standfreie Bein dabei schwunghaft rück- und vorgespreizt so ergibt sich

6. **der Schwebeschwungtritt.**

7. **Der Straffschritt.**

Bei demselben wird das schreitende Bein mit leichtem Knieheben und abwärts gerichtetem Fuße nachgezogen kräftig vorgespreizt und in der größtmöglichen Schrittweite niedergestellt.

Geschieht das Gehen in der einen oder anderen der beschriebenen Gangarten im Reihenkörper in der Weise, daß sich die eine Rotte vorwärts bewegt während die andere rückwärts geht, so nennt man dies Wogen, Rottenwogen.

III. Im Laufen.

1. **Laufen a. O.** mit Fersenheben, Knieheben, Spreizen; mit Spreizen des einen und Anfersen; Knieheben oder Spreizen nach einer andern Richtung des anderen Beines; ferner mit Schrittwechsel, mit 1/4 Drehung auf Befehl 2c. 2c.
2. **Vorwärtslaufen** als Dauer- und Schnelllauf, als Springlauf, d. h. mit möglichst großen Sprüngen von einem Beine auf das andere, Laufen mit 1/4 und 1/2 Drehung auf unerwarteten Befehl.

IV. Im Hüpfen.

1. **Hupf** aus der Grundstellung zu einer Schrittstellung und wieder zurück ohne und mit 1/4 Drehung; ebenso zum Ausfall oder zur Auslage und wieder zur Grundstellung zurück oder zu derselben Stellung nach der anderen Seite.
2. **Hüpfen** in der Kniebeughaltung.

Dabei erfolgt der Hupf aus der Kniebeughaltung wieder zu derselben zurück, bis nach mehrmaligem Hüpfen auf den Befehl: Beine — streckt! wieder die gewöhnliche Grundstellung eingenommen wird.

Befehl: Zur kleinen (tiefen) Kniebeuge — beugt! Hüpfen zur kleinen Kniebeuge — hüpft!

Als für Mädchen besonders geeignet, möge hier noch ergänzend auf folgende Hüpfarten hingewiesen werden:

1. **Galopphupf** vor-, seit-, rückwärts.

Derselbe ergibt sich leicht aus dem Nachstellgang (Seite 31) dadurch, daß das nachstellende Bein unmittelbar hinter dem vorgestellten niederhüpft und dieses gleichsam wegschlägt zum folgenden Hupf. Sollen Galopphüpfe links und rechts wechseln, so ist ein Nachhupf oder Nachtritt erforderlich.

2. **Schrittwechselhupf.**

Dabei wird der erste Schritt des Schrittwechsels gehüpft, statt geschritten. Es erfolgt also auf 1! Niederhupf rechts, auf 2! Nachstellen links, auf 3! Vorschreiten rechts; dann in derselben Weise links. Der Hupf kann auch im 2/4 Takt ausgeführt werden.

3. **Der Schottischhupf.**

Dabei geht dem Schottischschritt z. B. links ein Hupf auf dem rechten Fuß gleichsam als Auftakt voraus und ebenso bei dem Geschritt rechts ein Hupf links. $^2/_4$ Takt.

4. **Wiegehupf.** $^2/_4$ Takt.

Dabei folgt auf einen leichten und kurzen Niederhupf z. B. links als Auftakt ein Schritt rechts mit gleichzeitigem Vorneigen des Körpers und Heben des linken Beines (1. Taktzeit), alsdann Niederstellen links, Rückbewegung des Körpers und Heben des rechten Beines zum Hupf rechts (2. Taktzeit). Man zähle: u. $\overline{1}$, $\overline{2}$ u. $\overline{1}$, $\overline{2}$ u.

V. Im Springen.

Springen in die Höhe als Hochsprung, oder vorwärts mit Aufsprung eines Fußes und Niedersprung auf beide Füße mit gleichzeitigem Schließen derselben als Weitsprung

a) aus der Grundstellung;

b) mit Angehen 1, 2, 3 ꝛc. Schritte oder mit Anlaufen, mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehung.

Bei dem Auffspringen rechts z. B. spreizt das linke Bein vor, das rechte schnellt gleichzeitig den Körper vom Boden, worauf dann der Niedersprung auf beiden Füßen erfolgt. Gehen dem Sprung z. B. zwei Angehschritte voraus, so läßt sich das ganze leicht in vier Taktzeiten so ausführen, daß auf 1 links, auf 2 rechts geschritten wird, auf 3 Vorspreizen links, Abschnellen rechts und Sprung zur Kniebeuge erfolgt und auf 4 die Knie gestreckt werden.

---

2. Ordnungsübungen.

Vergl. II. Stufe.

1. **Bildung des Reihenkörpers** durch Vor-, Neben- oder Hinterreihen, nach einander zu Dreien und Vieren, durch Abzählen ꝛc.

2. **Umkreisen**

a) in der Stirnlinie oder -Säule,

b) in der Flankenlinie oder Säule,

3. **Umbildung** der Reihen durch Vor-, Neben- und Hinterreihen.

4. **Oeffnen und Schließen** der Rotten und Reihen einer Stirn- oder Flankensäule auf Armlänge, auf ein oder mehrere Schritte Abstand.

Das Oeffnen auf Schrittlänge geschieht am besten nacheinander, d. h. jeder Folgende beginnt erst, nachdem sein Nebner, Vordner oder Hintner einen, bezw. zwei Schritte geschritten und dadurch Raum gemacht hat. Das Schließen geschieht jedoch gleichzeitig.

5. **Gehen im Viereck.** Nach je 4 oder 8 Schritten vorwärts ¼ Drehung links oder rechts in dreimaliger Wiederholung.

6. **Gehen im Kreuz.**

Die Uebenden gehen 4 oder 8 Schritte mit Schlußtritt in der 4. oder 8. Zeit vorwärts und ebensoviele rückwärts und machen mit dem letzten Schritte ¼ Drehung links oder rechts. Durch dreimalige Wiederholung dieses Gehens werden die Linien eines Kreuzes durchzogen. Statt des Rückwärtsgehens kann auch mit dem vierten oder achten Schritte ½ Drehung erfolgen und dann vorwärts geschritten werden. Auch kann die ½ Drehung mit dem ersten von vier oder acht Schritten erfolgen.

7. **Viertel-, halbe und ganze Schwenkungen** links, rechts, links um den rechten Führer und rechts um den linken, also durch Rückwärtsgehen; auch links, dann rechts um denselben Führer = Hin- und Herschwenken, ferner um die Mitte.

8. **Staffelung.**

a) einer Stirnlinie oder Stirnsäule vor- oder rückwärts

b) einer Flankenlinie oder Flankensäule seitwärts links oder rechts. Der Erste a. O., der Zweite 1 (2, 3 2c.), der Dritte 2 (4, 6 2c.) Schritte vor-, rück- oder seitwärts.

9. **Viertel- und halbe Windungen** der Dreier- oder Viererreihen. (Siehe Seite 32.)

10. **Reihen einer Reihe** vor, neben oder hinter die andere, dasselbe auch im Umzug mittelst Schrägzugs der Flanken- oder Stirnreihen oder mittelst ¼ Windung zu gedrängt geschlossenen, geschlossenen oder offenen Säulen.

11. **Ziehen der Stirnsäule**; halbe Windung oder Gegenzug in den Rotten.

12. **Umbildung einer Flankenlinie (Kreislinie).**

a) zu einem Kreuz.

Die gerade Flankenlinie wird durch Ziehen im Kreis zu einer Kreislinie umgestaltet. Dieselbe besteht aus vier Reihen, deren Größe sich nach der Anzahl der Schüler richtet. Auf den Befehl: ¼ Windung nach innen (zum Kreuz) — marsch! ziehen die Reihen nach dem Mittelpunkte des Kreises und gelangen so zu der verlangten Aufstellung;

b) zu einem Stern.

1/4 Drehung links oder rechts verwandelt das Kreuz zum Stern, der, falls er mehr als vier Strahlen haben soll, durch Zerlegung der Kreisreihe in 6 und mehr Reihen und 1/4 Windung derselben nach der Mitte gebildet wird, wobei je zwei in der Mitte zusammentreffende Gegenreihen Richtung miteinander halten müssen.

Die Rückbildung des Sterns zur Kreislinie geschieht auf den Befehl: Links (rechts) um und halbe Windung links (rechts) zur Kreislinie — marsch.

Ergänzend und besonders für das Mädchenturnen angemessen seien hier noch folgende Gebilde angeführt.

1. **Das Rad.**

Die Einzelnen eines Paares drehen sich einander zu, fassen Hand in Hand rechts oder links, oder Arm in Arm und umkreisen sich gegenseitig links oder rechts.

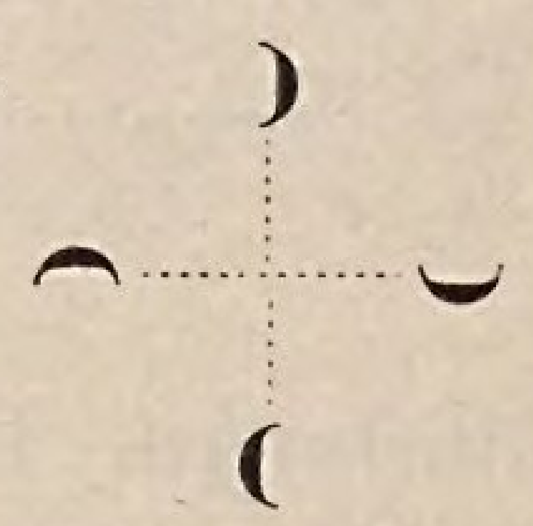
2. **Der Ring der Paare.**

Zwei sich gegenüber Stehende fassen sich mit beiden Händen und bewegen sich seitwärts links oder rechts im Kreis. Ebenso können auch Viere mit Fassung der Nebnerinnen Hand in Hand einen Ring bilden.

3. **Der Stern.**

Von je vier im Kreise Stehenden fassen die Gegnerinnen nach 1/4 Drehung rechts oder links die zugekehrten Hände und bewegen sich im Kreise um ihre gemeinschaftliche Mitte. Fig. 10.

Fig. 10.



4. **Die Mühle.**

Wie beim Rad die Einzelnen, so umkreisen sich bei der Mühle je zwei Paare. Es macht also eines der beiden in Stirnlinie stehenden Paare 1/2 Drehung und dann folgt bei Armverschränkung oder mit Fassung Arm in Arm der Mittleren ein gleichzeitiges Umkreisen.

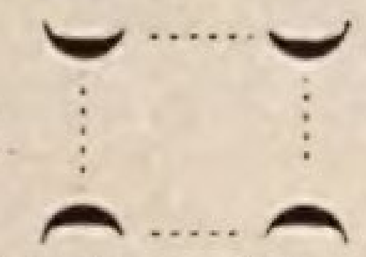
5. **Die Kette.**

a) **Die kleine Kette** (Platzwechsel). Bei Händefassen rechts oder links wechseln die sich gegenüberstehenden Einzelnen der Paare ihre Plätze und wenden sich wieder Gesicht gegen Gesicht.

b) **Kette im Kreis.** Die Uebenden stehen im Kreis, Flankenring, und sind in Erste und Zweite nummeriert. Durch 1/2 Drehung der Ersten stehen sich die Einzelnen gegenüber, führen mit Händefassen rechts oder links einen Platzwechsel (kl. Kette) aus, ohne sich jedoch dabei zu drehen und gelangen dadurch in Gegenstellung mit den Einzelnen der nächsten Paare; indem sie nun auch mit diesen und allen folgenden in gleicher

Weise mit abwechselndem Händefassen links und rechts die Plätze wechseln, bewegen sich alle Ersten und Zweiten in entgegengesetzter Richtung in der Kreislinie weiter. Bei dem Zusammentreffen aller Zusammengehörigen ist die Kette vollendet.

Statt der Einzelnen können auch Paare, Dreier- und Viererreihen mit Ausweichen links oder rechts aneinander in der Kette vorüberziehen. Daß dies in verschiedenen Gangarten geschehen kann, sei nur angedeutet.

c) **Kette im Viereck.** Zwei Paare stehen sich einander gegenüber und bilden so ein  Viereck. Indem jede Einzelne sich in den Linien dieses Viereckes bewegt und mit der ihr Begegnenden den Platz wechselt, was viermal stattfindet, entsteht diese Kette.

---

3. Stabübungen.

Kurze Eisenstäbe: 0,90—1 Meter lang und ca. 3—4 Pfd. schwer.

a. Wagerechte Haltungen des Stabes.

1. **Stab neben den Fuß.**

Der Stab steht neben der rechten Fußspitze und wird mit Daumen und Zeigefinger gefaßt, wie die Feder beim Schreiben, der rechte Arm ist völlig gestreckt. Beim Tragen des Stabes wird derselbe weiter unten genommen, so daß das obere Ende etwas nach vorn geneigt, gesenkt ist, weshalb diese Haltung „Stabsenken" genannt wird.

2. **Stab vorn her.** (Stab „quer vorn ab".)

Aus der Haltung Nr. 1 greift die linke Hand oberhalb der rechten hinter den Stab und zieht denselben durch die rechte Hand wagerecht vor den Leib. Die Arme sind senkrecht abwärts gestreckt, die Hände befinden sich nahe an den Enden des Stabes, der Handrücken ist oben, d. h. dem Gesicht zugewandt, daher Ristgriff. Diese Haltung ist als die natürlichste und bequemste die Ausgangshaltung für fast alle Stabübungen. Nur bei genügender Uebung lasse man, wo es angeht, den Stab auch mit Zwiegriff, wobei die eine Hand denselben von unten faßt, oder mit Kammgriff, wobei beide Hände den Stab von unten fassen, nehmen.

3. **Stab vor.**

Der Stab wird aus der Haltung vorn her, welche auch bei allen folgenden Haltungen als Ausgangshaltung angenommen ist, mit gestreckten Armen wagerecht vor die Brust gehalten.

4. **Stab vor die Schultern.**

Der Stab wird mit gebeugten Armen wagerecht vor die Schultern (Brust) gehalten.

5. **Stab hoch.**
Der Stab wird mit gestreckten Armen wagerecht über den Kopf gehalten.

6. **Stab hinter die Schultern.**
Der Stab wird wagerecht hinter die Schultern (unter den Nacken) gehoben.

7. **Stab hinten her.**
Der Stab wird mit der linken (rechten) Hand an der rechten (linken) Seite vorüber oder mit beiden gestreckten Armen zugleich über den Kopf bis zur wagerechten Lage auf das Kreuz gebracht.

8. **Stab nach rechts oder links.**
Der Stab wird durch Seithebhalte rechts, wobei die linke Hand vor die rechte Schulter zu liegen kommt, wagerecht seitwärts gehalten; widergleich.

9. **Stab rechts oder links vor.**
Durch Vorhebhalte des rechten (linken) Armes wird der Stab wagerecht vorwärts gehalten, die linke (rechte) Hand kommt unter die rechte (linke) Achselhöhle zu liegen.

10. **Stab rechts oder links rückwärts.**
Der rechte (linke) Arm wird dabei möglichst wagerecht rückwärts gehoben, die linke (rechte) Hand kommt vor die rechte (linke) Schulter.

11. **Stab nach links oder rechts rücklings.**
Der Stab wird hinter dem Nacken durch Seitheben des linken (rechten) Armes nach der linken (rechten) Seite hin gehoben, die rechte (linke) Hand kommt dabei auf die rechte (linke) Schulter zu liegen.

12. **Stabstoßen.**
Aus der Haltung „Stab vor die Schultern" erfolgt Vor-, Hoch-, Seit-, Tief-, Schräghoch- und Schrägtiefstoß.

13. **Stab rechts über links und umgekehrt.**
Aus der Haltung „Stab vor" kreuzt der rechte Arm über den linken oder umgekehrt so, daß der Stab wagerecht vorgehalten wird.

14. **Stab schwingen.**
Bei gestreckten Armen wird der Stab aus der Haltung „vorn her", oder „vor", oder „hoch" 2c. auf und ab, nach rechts oder links 2c. zu derselben Haltung geschwungen.

15. **Armschnellen aus den Haltungen „vorn her", „Stab vor", „Stab hoch".**
Aus diesen Haltungen werden die Unterarme bei möglichster Ruhe der Oberarme gebeugt und wieder schnell zu derselben Haltung gestreckt. Bei kräftigeren und geübteren Schülern möge diese Uebung, sowie das Stabstoßen und -schwingen auch mit

einer Hand versucht werden, während die andere auf die Hüfte gestützt oder aufs Kreuz gelegt wird.

16. **Uebersteigen des Stabes** vor- und rückwärts, außer und zwischen den Händen.

Bei dem Uebersteigen vorwärts überschreitet das linke oder rechte Bein den schrägtief vorgehaltenen Stab. Haben beide Beine so den Stab überschritten, so befindet sich derselbe in wagerechter Haltung auf dem Kreuze und kann nun zu einer beliebigen anderen Haltung geführt oder rückwärts überschritten werden wieder zur Haltung „vorn her".

17. **Stabwinden.**

Der Stab wird mit Kammgriff (s. Nr. 2) wagrecht vorgehalten. Alsdann erfolgt eine ganze Drehung der Hände nach innen so, daß die Handfläche nach oben gerichtet ist und der Stab hauptsächlich von dem kleinen und Goldfinger wagerecht gehoben wird. Man übe zuerst links, dann rechts, dann beidhändig gleichzeitig.

18. **Stabfällen.**

Aus der Haltung „vorn her" wird der Stab bei weiter Fassung von der rechten Hand auf die rechte Hüfte geführt, so daß er schräghoch nach vorn gerichtet ist. Der linke Arm kommt dadurch zur Haltung schräghoch nach rechts.

b. Senkrechte Haltungen.

1. **Stab links oder rechts hoch.**

Der Stab wird durch Hochhebhalte links (rechts), wobei die rechte (linke) Hand auf die linke (rechte) Körperseite gebracht wird, senkrecht in die Höhe gehalten.

2. **Stab auf die linke oder rechte Hüfte.**

Die linke (rechte) Hand stützt den Stab mit dem einen Ende auf die linke (rechte) Hüfte, während die rechte (linke) Hand bei leicht über dem Kopfe gebeugtem Arme das andere Ende desselben so gefaßt hält, daß die innere Handfläche nach vorn gerichtet ist.

3. **Stab auf** (Anschultern).

Auf eins wird der Stab aus der Haltung „neben dem Fuß" mit der rechten Hand so hoch gehoben, daß dieselbe über die rechte Schulter zu stehen kommt, während die linke Hand gleichzeitig denselben in Brusthöhe faßt. Auf zwei faßt die rechte Hand den Stab am untern Ende, wobei derselbe in der Hand steht und von dieser fest an die Seite, Schulter, gedrückt wird, der rechte Arm ist gestreckt. Auf drei senkt sich der linke Arm zum Abhang. Diese Uebung werde auch in zwei Zeiten und in einer Zeit ausgeführt.

Bei **Stab ab** faßt zunächst die linke Hand denselben in der Mitte, dann die rechte oberhalb derselben und auf drei wird er neben den Fuß gebracht, und die linke Hand senkt sich zum Abhang.

4. **Ueberführen des Stabes.**

Aus der Haltung Nr. 3 faßt die linke Hand mit nach außen gerichteter Handfläche den Stab am oberen Ende, Arm über dem Kopf gebeugt, dann wird derselbe über dem Kopf oder durch eine andere beliebige Haltung, ohne oder mit Verharren in einer solchen, auf die linke Seite gebracht, übergeführt, worauf die rechte Hand sich zum Abhang senkt, z. B. Ueberführen von rechts nach links — übt! Eins = Griff links, zwei = Stab hoch, drei = Anschultern links, vier = Armsenken rechts.

c. Schräge Haltungen.

1. **Stab schräg links oder rechts** (Stabneigen l. oder r.)

Mit leicht über dem Kopf gebeugtem rechten (linken) Arme und Seithebhalte links (rechts) wird der Stab schräg nach links (rechts) gehalten, geneigt.

2. **Stab hinter die linke oder rechte Schulter.**

Der Stab wird mit der rechten, bezw. linken Hand an der linken (rechten) Seite vorüber über den Kopf hinter die rechte (linke) Schulter geführt, wobei die rechte (linke) Hand auf die rechte (linke) Schulter zu liegen kommt, während der linke (rechte) Arm schrägrückwärts gestreckt wird.

3. **Stab schräghoch l. und r. vorlings.**

Bei Stab schräghoch links hebt sich aus der Haltung „vorn her" der linke Arm schräghoch vorhoch, wobei die rechte Hand vor die linke Schulter zu liegen kommt. Rechts widergleich. Beugt dabei bei sonst gleicher Haltung des l. Armes der rechte Arm hinter dem Nacken über, so daß die rechte Faust in den Nacken zu liegen kommt, so ergibt sich die Haltung **schräghoch rücklings.**

Eine weitere Schräghochhaltung ergibt sich dadurch, daß z. B. bei sonst gleicher Haltung des l. Armes sich der rechte so beugt, daß die r. Hand vor die rechte Schulter zu liegen kommt.

4. **Schrägtiefhaltung des Stabes seitwärts oder auch vorwärts.**

Dabei wird der linke Arm schrägseitw., bezw. vorw. gestreckt, während die rechte Hand vor die linke Schulter gebracht wird.

5. **Stab schultern.**

a) auf die rechte Schulter.

Wie das Anschultern, nur wird auf die dritte Zeit der Stab zur schrägen Lage nach vorn auf die Schulter geschoben.

Stab neben den Fuß: Eins! die rechte Hand zieht den Stab senkrecht herab und die linke ergreift ihn gleichzeitig in der Höhe der rechten Schulter; zwei: die rechte Hand erfaßt den Stab oberhalb der linken; drei! die rechte Hand führt den Stab neben den Fuß und die linke senkt sich zum Abhang.

b) auf die linke Schulter.

Eins! der Stab wird mit der rechten Hand gehoben und mit der linken unterhalb derselben ergriffen, worauf die rechte Hand

den Stab unterhalb der linken faßt. Zwei! die rechte Hand führt den Stab auf die linke Schulter und die linke faßt ihn am unteren Ende drei! der rechte Arm bewegt sich in den Abhang. Der linke Arm ist im rechten Winkel gebeugt und der Ellenbogen ungezwungen am Leibe.

Der Stab wird wieder neben den Fuß gebracht, indem auf eins! die linke Hand den Stab zur senkrechten Haltung anzieht und die rechte ihn gleichzeitig in der Höhe der linken Schulter faßt. Auf zwei! führt die rechte Hand den Stab auf die rechte Seite. Auf drei wird der Stab geräuschlos neben den Fuß gestellt.

Befehl: Stabschultern links — 1! 2! 3! Neben den Fuß 1! 2! 3!

6. **Ueberführen des Stabes von der linken auf die rechte Schulter.**

Eins! die linke Hand zieht den Stab an und die rechte ergreift ihn gleichzeitig oberhalb derselben. Zwei! Ueberführen des Stabes auf die rechte Schulter und Armsenken links.

d. Der Stab als Stützgerät.

In der Grundstellung wird der Stab senkrecht zwischen die Füße gestellt und oben mit beiden Händen gefaßt. Auch kann er in Schrittweite seitwärts links oder rechts gestellt und mit der linken oder rechten Hand gefaßt werden, während die freie Hand auf die Hüfte stützt.

In diesen Stellungen lassen sich die mannigfaltigsten Bein- und Rumpfübungen in sicherer und ausgiebiger Weise darstellen, so: Spreizen, Beinschwingen, Kniebeugen, (-Wippen,) Grätschen, Rumpfbeugen 2c., Drehungen.

e. Der Stab als Wurfgerät.

In diesem Falle wird der Stab, ähnlich dem Ger, zum Weit- und Zielwurf benützt. In der Auslagestellung links vorwärts wird der Stab mit wagerecht rückwärts gestrecktem Arme in der Mitte von der rechten Hand gefaßt, kräftig nach einem gewissen Ziele (Pfahl, Brett 2c.) oder in die Weite geworfen. Vorsicht ist hiebei ganz besonders zu beachten.

Es empfiehlt sich, diese Uebungen zunächst von den Geübteren ausführen zu lassen. Dieselben stehen in Stirnreihe der Erste von Dreien oder Vieren macht 3—4 Schritte vorwärts, wirft seinen Stab und tritt auf seinen Platz zurück, gleichzeitig schreiten die Zweiten vor u. s. f. Sind alle Stäbe geworfen, so werden dieselben von allen gleichzeitig wieder aufgenommen und die Uebung beginnt von neuem.

Größere Abteilungen können auch in einer Stirnsäule von geöffneten Vierer- oder Sechserreihen aufgestellt werden. Jede Reihe wirft gleichzeitig und kehrt hinter die letzte Reihe der Säule zurück; die übrigen rücken entsprechend vorwärts.

---

4. Langes Schwungseil.

Seil ca. 6 Meter lang, 2—3 Ctm. dick und nach den Enden dünn zulaufend. Mit dem einen Ende an einem Pfahl oder Sprungständer schulterhoch befestigt, am anderen vom Lehrer oder einem Schüler ruhig gehalten oder geschwungen.

Die Schüler stehen im Halbkreis um das Gerät und ziehen in der Flankenreihe, oder zu Paaren, Dreierreihen &c. zur Uebung und gelangen nach Vollendung derselben durch Ziehen nach rechts oder links im Bogen auf ihre Abgangsstelle.

Die ersten Uebungen bestehen nun darin, daß die Schüler zunächst das in geringer Höhe ruhig gehaltene Seil einzeln oder zu Paaren, in Dreier-, Viererreihen ohne und mit Fassungen

1. **Uebersteigen** und zwar
   a) vorwärts, aus dem Stand oder mit Angehen;
   b) seitwärts links oder rechts;
   c) rückwärts;
2. **Ueberspringen** in denselben Richtungen, ohne, dann mit 1/4 und 1/2 Drehung links oder rechts. Ist hierin einige Sicherheit erreicht, so wird das Seil hin- und hergeschwungen und der Schüler hüpft oder springt bei dem Durchschlage
   a) seitwärts,
   b) vorwärts,
   c) rückwärts über das Seil und zwar an der Stelle, wo dasselbe den Boden streift.

   Der Hupf oder Sprung kann ein oder mehrere Male wiederholt werden, und ist dabei stets auf richtige Haltung und regelrechten Niedersprung zu sehen.
3. **Durchlaufen unter dem umschwingenden Seile.**
   Das Seil wird dem Schüler entgegen geschwungen, so daß derselbe in dem Moment, wo es den Boden berührt, hinter dem Seile her und aus dem Bereiche desselben

hinausläuft. Anfangs geschehe dies erst nach dem dritten oder zweiten, dann aber bei jedem Umschwunge, zunächst von Einzelnen, dann von Paaren, Dreierreihen ꝛc. ohne und mit Händefassung, Armheben, Armkreuzen ꝛc.

4. **Springen im umschwingenden Seile.**
Der Sprung erfolgt einigemal nacheinander und zwar:
a) aus der Grundstellung zu derselben Stellung;
b) aus der Grundstellung zu einer beliebigen Schrittstellung: Vor-, Seitschrittstellung ꝛc.;
c) aus einer Schrittstellung links in dieselbe rechts oder in eine andere Stellung;
d) mit 1/4 und 1/2 Drehung;
e) abwechselnd auf dem linken und rechten Beine. Sollen die Uebungen noch weiter gesteigert werden, so verbinde man

5. **Springen und Laufen über das geschwungene Seil.**
Das Seil wird dem Schüler entgegengeschwungen. Sobald es die größte Schwunghöhe erreicht hat, oder schon ein wenig zuvor beginnt der Anlauf und der Sprungschritt geschieht, sobald das Seil den Boden streift. Die Anlaufsstelle ist für alle dieselbe und wird auf irgend eine Weise bezeichnet. Der Zeitpunkt zum Anlauf wird durch Zählen oder Zuruf: Jetzt! angekündigt. Die Zahl der Anlaufschritte ist anfangs beliebig und ebenso ist es auch dem Schüler überlassen, mit welchem Umschwunge er laufen und ob er links oder rechts aufspringen will. Der Niedersprung erfolgt immer auf das gegenseitige Bein.

Nach einiger Uebung werde bei jedem 3., 2. oder bei jedem Umschwung gelaufen und nur links oder nur rechts nach einer bestimmten Anzahl Anlaufschritten auf- und niedergesprungen.

Schließlich möge auch noch

6. **Laufen** dem Seile nach mit gewöhnlichen Schritten, mit Galopplauf vor- oder seitwärts, Schrittwechsellauf ꝛc. und mit 1/4 und 1/2 Drehung unter dem Seile im Laufen, Hüpfen oder Springen angeordnet werden.

Das Seil werde von dem Schüler abgeschwungen, sobald es den Boden bestreicht, erfolgt der Einlauf, bei dem folgenden Umschwung oder bei mehreren derselben wird die verlangte Drehung dargestellt und dann vor-, seit- oder rückwärts aus dem Schwungbereich hinausgelaufen.

---

5. Spiele.

1. Drei Mann hoch oder den Dritten abschlagen.

Aufstellung: Kreis, Gesicht nach innen, Oeffnen rückwärts auf doppelte Armlänge oder etwas mehr, Abzählen zu Zweien, Vorreihen der Zweiten vor die Ersten.

Ein Schüler wird als Schläger bestimmt und mit einem Klöppel, gedrehten Taschentuch, versehen. Dieser steht außerhalb des Kreises. Ein anderer, der Fliehende, tritt in den Kreis und stellt sich vor eines der Paare; dadurch wird der Letzte, der Dritte, in der Reihe überzählig. Der Schläger läuft nun außerhalb des Kreises herum und sucht dem Dritten einen leichten Schlag mit der Hand oder dem Klöppel zu geben. Ehe es jedoch dahin kommt, ergreift der Letzte die Flucht und stellt sich vor das nächste Paar in den Kreis oder auch vor seine eigene Reihe, wodurch ein anderer zum Dritten wird. Gelingt dies jedoch dem Fliehenden nicht und wird er geschlagen, so wird er Schläger und der andere flieht.

Die Schüler müssen von Zeit zu Zeit etwas zurückgehen, damit der Abstand der Paare gewahrt bleibe.

2. Der Freiball (Kreisball).

Die Schüler bilden einen geöffneten Kreis, der so groß sein darf, daß der Ball bequem von einem Ende desselben zum andern geworfen werden kann.

Das Spiel beginnt nun damit, daß der Ball von einem der Spieler einem beliebigen andern zugeworfen wird oder der Reihe nach von einem zum andern wandert. Der erste, der den Ball nicht fängt, oder ihn fallen läßt, tritt in den Kreis und gibt für die andern die Zielscheibe ab. Wer den Ball gerade besitzt, wirft ihn nach dem Mittleren oder schickt ihn, falls ihm dieser zu fern steht, einem andern zum gleichen Zwecke zu. Wird der Mittlere nicht getroffen, so muß derjenige, der geworfen hat, ebenfalls in den Kreis und sich dem Wurfe der übrigen aussetzen. Gelingt es jedoch einem der Aeußeren, den oder einen der im Kreise Befindlichen zu treffen, so ergreifen sie alle die Flucht, während der Getroffene oder einer seiner Genossen den Ball schnell erhascht und einen der Fliehenden, die auf den Ruf: „Steht!“ oder „Steht alle!“ stehen bleiben müssen, von einem Punkte inner-

halb des Kreises zu werfen sucht. Trifft der Ball, so muß der Getroffene ebenfalls in den Kreis und das Spiel geht weiter, wie es auch geschieht, wenn keiner der Aeußeren getroffen wird.

Auf diese Weise kommen alle nach und nach in den Kreis bis auf einen. Dieser läuft nun um den Kreis herum und sucht, sobald er die Mittleren, die ihn natürlich immer fliehen, zum sichern Wurfe vor sich hat, einen zu werfen. Fehlt er, so ist das Spiel verloren und er muß als Erster in den Kreis. Trifft er jedoch, so ergreift er die Flucht und sucht dem Wurfe seiner Gegner zu entgehen. Wird er dabei getroffen, so ist das Spiel wieder verloren für ihn, im anderen Falle ist der getroffene Mittlere „matt" und tritt aus dem Kreise. Ein geschickter Spieler kann oft alle matt machen und das Spiel beginnt dann wieder wie zu anfang.

3. Schiebekampf.

Aufstellung in zwei Abteilungen oder im Kreise. Zwei Knaben treten einander gegenüber und suchen sich gegenseitig zurückzudrängen, zu schieben, indem sie sich entweder die Handflächen als Angriffspunkte bieten, oder sich an den Schultern fassen, oder auch einen Eisenstab oder eine längere geeignete Stange, welche an den beiden Enden gefaßt wird, benützen.

4. Steht Alle.

Die Spielenden, 12—20 an der Zahl, graben sich, ungefähr eine Handbreite von einander entfernte faustgroße Löcher in den Boden und stellen sich, nachdem ein jeder das seinige durch ein Messer, Knopf u. s. w. bezeichnet hat, im Halbkreise um dieselben auf. Ist dies geschehen, tritt einer mit dem Balle einige Schritte von den Löchern weg und rollt denselben gegen die Löcher. Derjenige, in dessen Loch der Ball gerollt wurde, ergreift denselben sofort und ruft den Andern, die unterdessen nach allen Richtungen geflohen sind, nach: „Steht alle!", worauf diese stehen bleiben müssen. Der Inhaber des Balles aber sucht den Nächsten zu werfen. Trifft er nicht, so ist der erste Gang des Spieles aus. Alle kehren zu ihren Löchern zurück und dem betreffenden Ballwerfer wird zur Strafe ein Steinchen in seine Grube gelegt. Trifft er aber, so nimmt der Getroffene so schnell als möglich

den Ball auf, ruft seinerseits: „Steht alle!“ und wirft, sobald die Fliehenden diesem Rufe nachgekommen, nach dem nächsten besten. Trifft er nicht, bekommt er einen Stein zur Strafe, wie der Vorhergehende. Trifft er aber, so ergreift der Getroffene den Ball und das Spiel setzt sich in der begonnenen Weise fort.

Will der Inhaber des Balles aus irgend einem Grunde nicht selbst werfen, so darf er einen anderen auffordern, das für ihn zu thun. Ist dieser damit einverstanden, dann wirft ihm jener den Ball zu. Während des Fluges desselben fliehen die übrigen, bis der Ruf: „Steht alle!“ erfolgt, worauf der Betreffende werfen muß, denn er hat nicht das Recht, auch seinerseits den Ball einem andern zum Wurfe zuzuwerfen. Trifft er nicht, so beginnt ein neuer Gang und er bekommt einen Stein ins Loch. Trifft er, so darf der Getroffene den Ball selbst werfen, oder ihn einem Genossen zuwerfen u. s. f. Steht aber ein Spieler dem Rufenden so nah, daß er getroffen werden muß, so hat er das Recht, sich den Ball zum Wurf zuschicken zu lassen, was er mit der Aufforderung: „Zuwerfen!“ bekundet. Bei diesem geringen Abstand haben die Uebrigen nicht lange Zeit zur Flucht, sofern der Ruf: „Steht alle!“ rechtzeitig erfolgt.

Derjenige, welcher 6 Steinchen in seinem Loche und also 6mal fehlgeworfen hat, wird auf folgende Art bestraft: Seine Mitspieler stellen sich in zwei Reihen ca. 20—24 Schritt einander gegenüber und jeder darf den Strafbaren, der sich zwischen den beiden Reihen befindet, einmal werfen, welcher seinerseits Gelegenheit findet, sich im Ausweichen zu üben.

Regeln. 1. Das Rollen des Balles nach den Löchern geschieht von den Spielern der Größe nach. Wenn nach dreimaligem Rollen der Ball noch nicht in ein Loch gefallen ist, kommt ein anderer an die Reihe. Aber jeder muß den Ball, wofern die Löcher nicht in einer Reihe sind, von einer anderen Seite, man nimmt deren vier an, abrollen.

2. Keiner darf rufen: „Steht alle!“, bis der Ball in seinen Händen ist und kein Spieler darf nach diesem Rufe noch weiter laufen. Geschieht dies dennoch, so kann verlangt werden, daß die Schritte wieder zurück gemacht werden.

3. Der Spieler, in dessen Grube der Ball gerollt wurde, muß beim Wurfe neben den Löchern stehen, die übrigen

Werfenden bleiben da stehen, wo der Ball liegen geblieben ist. Aber Alle dürfen von ihrem Standorte aus beim Wurfe einen Sprung nach dem zu Werfenden hin machen.

Statt den Ball nach den Gruben zu rollen, kann er auch gegen eine Wand oder in die Höhe geworfen werden. Beim Herabfallen wird dann der Name desjenigen gerufen, der ihn zu werfen hat und das Spiel verläuft wie oben.

Mützen- oder Kappenball. Dies ist eine Abänderung des vorigen Spiels, wobei die Schüler, statt Löcher zu machen, ihre Mützen oder auch Taschentücher in eine Reihe legen. Ein Erwählter legt seine Kappe an die erste Stelle, tritt an das unterste Ende der Mützenreihe und wirft den Ball in eine beliebige Mütze. Trifft er nicht, so kömmt seine Mütze an die letzte Stelle und sein Nachbar versucht, den Ball in eine Mütze zu werfen. Der Eigentümer derselben ist Werfer. Trifft dieser nicht, so bekommt er ein „Ei" (Steinchen) in seine Mütze (Nest) und das Spiel beginnt von neuem. Wer schließlich kein Ei hat, ist König.

Sehr gern wird auch folgende Abänderung des obigen Spiels gespielt.

König (Küngen). Alle Spieler stehen im Kreis um eine Grube, in welcher sich der Ball befindet. Durch irgend einen Abzähler wird der König bestimmt, der sofort den Ball mit den Worten ergreift: „Der König nimmt den Ball." Unterdessen fliehen nun die anderen und der König wirft nach einem. Der Getroffene erfaßt den Ball, wo er liegen geblieben, und wirft ihn nach dem König. Trifft er diesen, so ist er König, im anderen Fall wird er bestraft. Zu dem Ende wirft er den Ball gegen eine Wand oder mit der linken Hand über die rechte Schulter so weit er kann und stellt sich gebückt gegen die Wand, um sich von jedem Spielgenossen, von dort aus, wo der Ball niederfiel, werfen zu lassen. Darnach wirft der Büßende den Ball auf das Dach oder in die Höhe und ruft zum Fang denjenigen herbei, dessen Wurf ihn vorin am härtesten traf.

5. Reiterball.

Die Spieler bilden Paare nach Größe, Kraft und Geschicklichkeit und stellen sich im Kreise auf. Durchs Loos oder in irgend einer anderen Form wird bestimmt, wer Roß und

wer Reiter sein soll. Die Reiter setzen sich auf ihre Pferde und werfen sich einander den Ball zu. Die Rosse sind unruhig und suchen dadurch das Fangen des Balles zu erschweren. Denn sobald der Ball fällt, ergreifen alle Reiter die Flucht, während ein Pferd den Ball ergreift und einen der Reiter zu werfen sucht, nachdem dieselben auf den Ruf „Halt!" oder „Steht Alle!" stehen geblieben sind. Steht der Werfer den Reitern zu fern, dann darf er den Ball einem anderen Pferde, das günstiger zum Wurfe steht, zuwerfen. Fängt aber ein Reiter den nach ihm geworfenen Ball mit den Händen auf, so ergreifen die Rosse die Flucht, bis sie der Ruf „Steht Alle!" zum Stehen nötigt, um von dem Reiter geworfen zu werden. Wird kein Reiter getroffen, so sitzen dieselben Reiter wieder auf und das Spiel beginnt von neuem. Im andern Fall werden die Rollen von Roß und Reiter gewechselt.

6. Eckball.

Die Gespielschaft bildet durch Wahl oder durch fortlaufende Numerierung aus den Gerad- und Ungradnumrigen zwei Parteien. Eine derselben tritt in einen Kreis, die andere verteilt sich in gleichen Abständen auf dem Umfang desselben. Das Loos entscheidet, welche Partei zuerst in den Kreis treten und den Aeußeren Zielobjekt sein muß. Das Spiel verläuft nun in der Art, daß jeder Aeußere, dem der Ball zugeschickt und von dem er gefangen wird, das Recht hat zu werfen. Trifft er nicht, so ist er für seine Partei verloren und muß aus dem Spiele austreten. Trifft er jedoch einen Innern, dann ergreifen alle Aeußern die Flucht, während der erst' beste der Innern den Ball aufnimmt und einen der Fliehenden von der Grenze des Kreises aus, oder falls der Ball über den Kreis hinausgerollt ist, von der Stelle aus, wo er liegen geblieben ist, zu treffen sucht. Gelingt ihm dies, so ist der Getroffene kampfunfähig gemacht und muß aus dem Spiele austreten. Wirft er dagegen fehl, so ist er für seine Partei verloren und tritt aus. Diejenige Partei nun, die zuerst die bei Beginn des Spiels festgesetzte Zahl kampfunfähiger Genossen hat, ist besiegt und muß sich in den Kreis begeben, während die andere ihre Plätze (Ecken), auf der Kreislinie einnimmt.

7. Treibball.

Sämtliche Schüler stehen, mit Stäben versehen, in einem Abstande von etwa doppelter Armlänge in einem Kreise und markieren ihren Standort durch ein kleines Loch, in das sie ihren Stab einsetzen. Mitten in dem Kreise befindet sich eine größere Grube. Ein sich außerhalb des Kreises befindlicher Spielgenosse hat nun als Treiber die Aufgabe, mit seinem Stocke einen kleinen Ball durch die Kreisreihe in die Grube des Kreises zu treiben. Sobald er aber in die Nähe des Kreises kommt, sucht ihm einer der Umstehenden den Ball wieder zurückzuschlagen. Gelingt es nun dem Treiber unterdessen, seinen Stab in die frei gewordene Grube des Schlagenden zu bringen, so ist er seiner Pflicht enthoben und jener der Treiber. Nun ist aber außer dem Treiber auch jeder andere berechtigt, die während des Zurückschlagens des Balls frei gewordene Grube des Genossen zu besetzen, so daß dieser nach dem Schlag sich schnell eine andere Grube suchen muß. Hiebei suchen ihm andere, ihre Grube verlassend, zuvorzukommen, bis schließlich einer ohne Grube übrig bleibt, der dann den Ball treiben muß. Gelingt es einem Treiber, den Ball in die mittlere Grube zu bringen, so laufen alle davon und er sucht einen der Fliehenden mit dem Ball zu werfen. Geht der Wurf fehl, hat er den Ball von neuem zu treiben. Trifft er, so ist der Getroffene Treiber.

8. Der Grenzball.

Die Mitte des Spielplatzes wird durch eine Linie bezeichnet und gleichweit von derselben, gegen die Schmalseiten des Platzes hin, je ein Mal in gleicher Weise markiert. Nachdem nun die Gespielschaft in zwei gleiche Parteien mit je einem Führer geteilt worden ist, stellen sich dieselben, die eine diesseits, die andere jenseits der Mittellinie, ungefähr in der Mitte zwischen dieser und ihrem Male, also auf Wurfweite, einander gegenüber. Ein nicht zu leichter etwa kopfdicker Ball wird nun von einem guten Werfer der einen Partei gegen die andere geworfen. Wo der Ball auffällt, hat jene Partei Stellung zu nehmen. In gleicher Weise wird nun der Ball wieder zurück geworfen und dadurch die Gegenpartei zu einer neuen Stellung gezwungen. Diejenige

Partei, der es gelingt, ihre Gegner über deren Mal hinaus zu drängen, hat gesiegt.

Nach einer anderen Form des Spiels darf die Gegenpartei den ihr zugeworfenen Ball auffangen und wieder zurückwerfen oder auch zurückschlagen.

9. Fuchs ins Loch.

Einer der Schüler wird als Fuchs bezeichnet und diesem ein Platz als Bau zugewiesen. Die Uebrigen stehen um ihn herum mit Plumpsäcken (gedrehten Taschentüchern). Will der Fuchs seine Höhle verlassen, so ruft er: „Fuchs aus dem Loch", macht dann drei Laufschritte aus seinem Baue und sucht hinkend auf einem oder dem anderen Beine die Umstehenden zu verfolgen. Sobald er jedoch vergißt zu rufen: „Fuchs aus dem Loch!" oder auf beiden Füßen auftritt, wird er mit Schlägen unter dem Rufe: „Fuchs ins Loch" ins Mal getrieben. Wird aber einer von dem hinkenden Fuchse durch einen leichten Schlag zum Fuchs gemacht, so wird dieser von allen Spielern mit Schlägen ins Mal gejagt.

Regeln: 1. Wer von den Spielern durchs Mal läuft, wird Fuchs. 2. Die Mitspieler dürfen den Fuchs nur schlagen, wenn er sich Fehler zu schulden kommen läßt. 3. Verweilt der Fuchs zu lange im Mal, so zählen die andern: 1, 2, 3! und jagen ihn dann, wenn er unterdessen nicht herauslief, mit Schlägen unter dem Ruf: „Fuchs aus dem Loch" hinaus.

10. Bärenschlag.

Alle sind mit Plumpsäcken versehen. Einer wird durchs Loos oder sonst wie zum Bären bestimmt. Diesem wird alsdann seine Höhle angewiesen. Mit dem Rufe: „Bär kommt!" läuft er aus dem Male und sucht einen der Mitspielenden mit zusammengefaßten Händen zu schlagen. Der Getroffene wird mit Schlägen ins Mal getrieben, wohin auch der Bär zurückläuft. Beide fassen sich jetzt an den Händen und gehen auf neuen Fang aus. Nach jedem Fang laufen die Bären mit dem Geschlagenen wieder in das Mal zurück, wobei sie von den anderen mit Schlägen verfolgt werden. Jeder neu Eingefangene tritt in die Handkette, aber nur die beiden Aeußeren dürfen schlagen.

Wer einen Bär ins Gesicht schlägt, ihm absichtlich den Weg zum Mal versperrt oder ihn festhält, muß Bär sein. Ebenso wer ins Bärenmal oder über die Grenzen des Spielplatzes läuft. Solange die Kette geschlossen ist, darf keiner einen Bären schlagen. Wird aber die Kette von vorn oder hintenher gesprengt, oder lassen die Bären von selber los, so müssen sie alle ins Mal flüchten. Die Bären dürfen hiebei nicht wieder schlagen.

Ein anderes Bärenspiel besteht darin, daß einer der Spielenden, der Bärenführer, einen andern, der als Bär an einer bestimmten Stelle niederkniet, an einem nicht zu langen Seile hält. Die Umstehenden suchen nun den Bären zu necken, zu zupfen, ihm einen Schlag auf den Rücken zu geben ꝛc. und der Bärenführer wehrt ihnen das, indem er einen zu schlagen sucht. Gelingt ihm dieses, so ist der Geschlagene Bär und der bisherige Bär Führer.

11. Kreisfußball.

Die Schüler bilden einen auf ungefähr doppelte Armlänge geöffneten Kreis. Einer derselben tritt mit einem etwa fußdicken Lederball in die Mitte des Kreises und sucht den Ball mit der inneren Fußkante durch die Kreisreihe zu treiben, was jedoch die andern durch ebensolches Zurückschlagen zu verhindern suchen. Wer den Ball an der rechten (linken) Seite oder zwischen den Beinen durchläßt, wird Treiber.

Es kann dabei bloß mit dem rechten oder bloß mit dem linken Fuß geschlagen werden. Auch kann die Kreislinie sich fortbewegen.

12. Der Jägerball.

(Mordball.)

Die Gesellschaft verteilt sich als Wild auf einem der Zahl der Spielenden entsprechend großen Platz, dessen Grenzen durch Stäbe, Steine u. dgl. kenntlich gemacht sind. Einer begibt sich, mit einem kleinen Balle versehen, als Jäger unter das Wild. Als Abzeichen behält er seinen Hut auf dem Kopf oder bindet sich sein Taschentuch an den Arm, während das Wild die Hüte ablegt. Das Wild flieht den Jäger und wird von demselben verfolgt, bis es ihm gelingt, eines der-

selben zu erlegen, d. h. mit dem Ball zu werfen. Der Geworfene wird nun Gehilfe des Jägers. Beide suchen nun von günstigen Stellungen aus, die sie aber nicht mehr verlassen dürfen, durch Hin- und Herschicken des Balles das Wild zum Schuß zu bekommen. Jeder Getroffene ist Gehilfe, nimmt eine geeignete Stelle ein und sucht nach zugeworfenem Balle weiteres Wild zu werfen. Das Wild sucht beständig durch Ausweichen und durch Flucht zwischen den Jägern hindurch und um dieselben herum dem Wurfe zu entgehen, wird jedoch schließlich bis auf einen abgeworfen. Dieser hat dann die Ehre des Sieges über die Jäger und darf das nächste Spiel als erster Jäger eröffnen.

13. Der Schleuderball.

Lederball mit kurzem Henkel, 2 bis 2½ Kilo.

Die Spieler schleudern sich den Ball in zwei einander gegenüberstehenden Parteien zu. Der Wurf erfolgt in vereinbarter Ordnung, etwa nach der Größe, dem Alphabet. Der Ball muß von der Stelle der Gegenpartei zurückgeworfen werden, wo er zur Erde gefallen oder gefangen worden war. Die Partei hat gesiegt, welche die andere über ein bestimmtes Ziel hinausgedrängt hat.

Regeln: 1. Zum Wurfe darf ein Anlauf von der Abwurfsstelle vorwärts d. h. gegen die Gegner von drei Sprungschritten oder sechs gewöhnlichen Schritten genommen werden. 2. Wird der Ball gefangen, so darf der Fänger drei Sprungschritte außerdem vorgehen, denen sich also dann noch der gestattete Anlauf anschließt. 3. Wird der Ball aus der Luft, bevor er die Erde berührt hat, zurückgestoßen, pariert, so wird von dem Punkte geworfen, wo er beim Zurückrollen liegen geblieben ist.

Anfänger werfen den Ball durch Kreisen des Armes. Geübtere verstärken den Wurf durch Vorbeugen und darauffolgendes Strecken des Rumpfes. Große Uebung verlangt der vollendete Wurf, bei dem die Schenkel ganz besonders mitwirken. Die einfachste Art, den Ball aufzuhalten, ist, ihm irgend einen festen Körperteil entgegenzustellen, am ungefährlichsten natürlich nach dem Auffallen auf die Erde. Für den Ungeübten ist es keineswegs ratsam, Brust, Arme

oder ein Bein einem kräftig geworfnen Balle darzubieten. Geübtere Schüler versuchen zunächst den Ball zu fangen, was am leichtesten so geschieht, daß man, nach vorn geneigt, den Ball zwischen der Brust, den beiden Armen und den Oberschenkeln auffängt. Schwieriger ist es, ihn gerade stehend zwischen Oberarmen und Brust zu fangen.

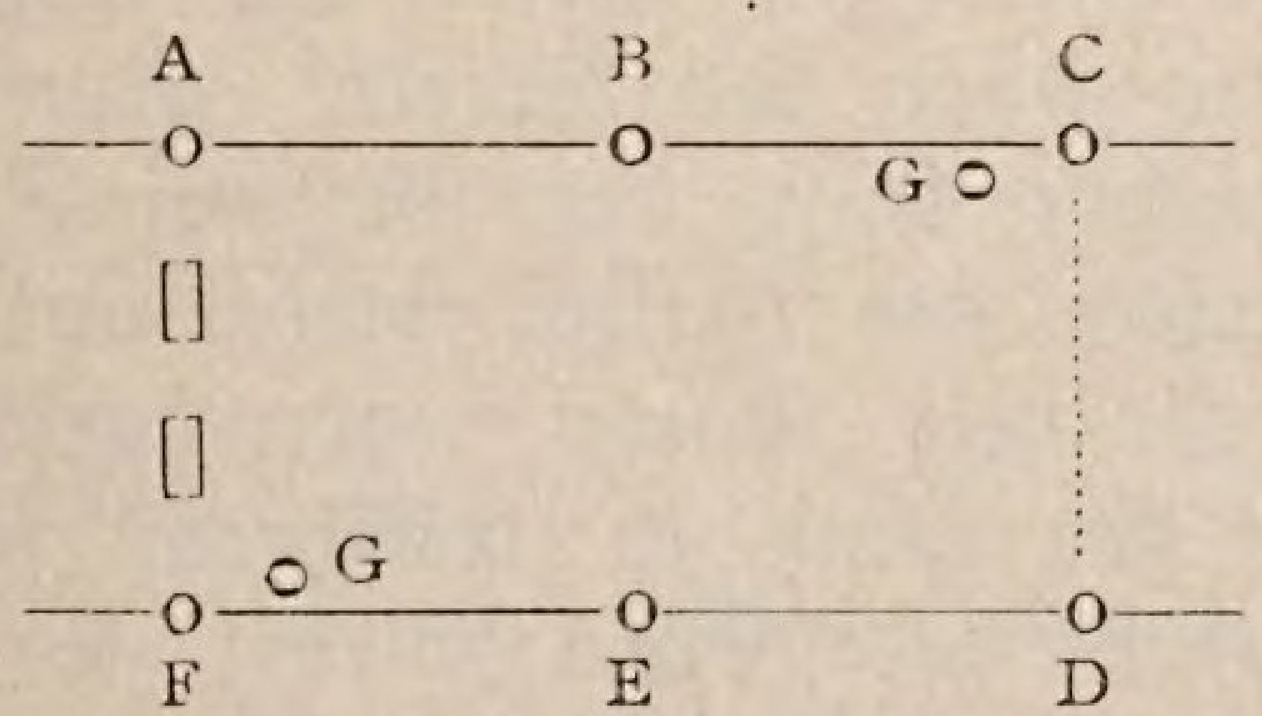
Bei dem Parieren oder Zurückstoßen läuft man dem Ball entgegen und stößt ihn mit den Armen, der Brust, den Oberschenkeln, oder zugleich mit Arm und Oberschenkeln zurück. Hiebei gilt es, den richtigen Augenblick zu wählen, um nicht Gesicht, Magen u. s. w. zu gefährden.

Am Anfange werfe man um das Schleudern mit gestreckten Armen zu erlernen, aus dem Stand.

14. Barlaufen.

(Barrlauf.)

Mittels 4 Stäben wird ein Platz von 40—50 Schritt Länge und 20—40 Schritt Breite bezeichnet. Die beiden Schmalseiten werden deutlich mittels Steinen, Stäben ꝛc. markiert, und ebenso wird auch die Mitte jeder Langseite durch einen Stab kenntlich gemacht. (S. beigdr. Fig. A, B, C, D, E, F.)



Die beiden Schmalseiten bilden das Lager, die Malgrenze. Neben der rechten Langseite 2—3 Schritt vom Lager entfernt, wird ein Mal für die Gefangenen bezeichnet (G). Die Spieler stehen sich in zwei Parteien à 10—20 Glieder auf den Malgrenzen (A, F — C, D) einander gegenüber. Jede Partei setzt sich zur Aufgabe, ihre Gegner zu überwinden, indem sie mehrere derselben zu Gefangenen macht. Bevor die zu Beginn des Spiels festgesetzte Zahl der Gefangenen erreicht ist, können dieselben wieder von den ihrigen erlöst werden.

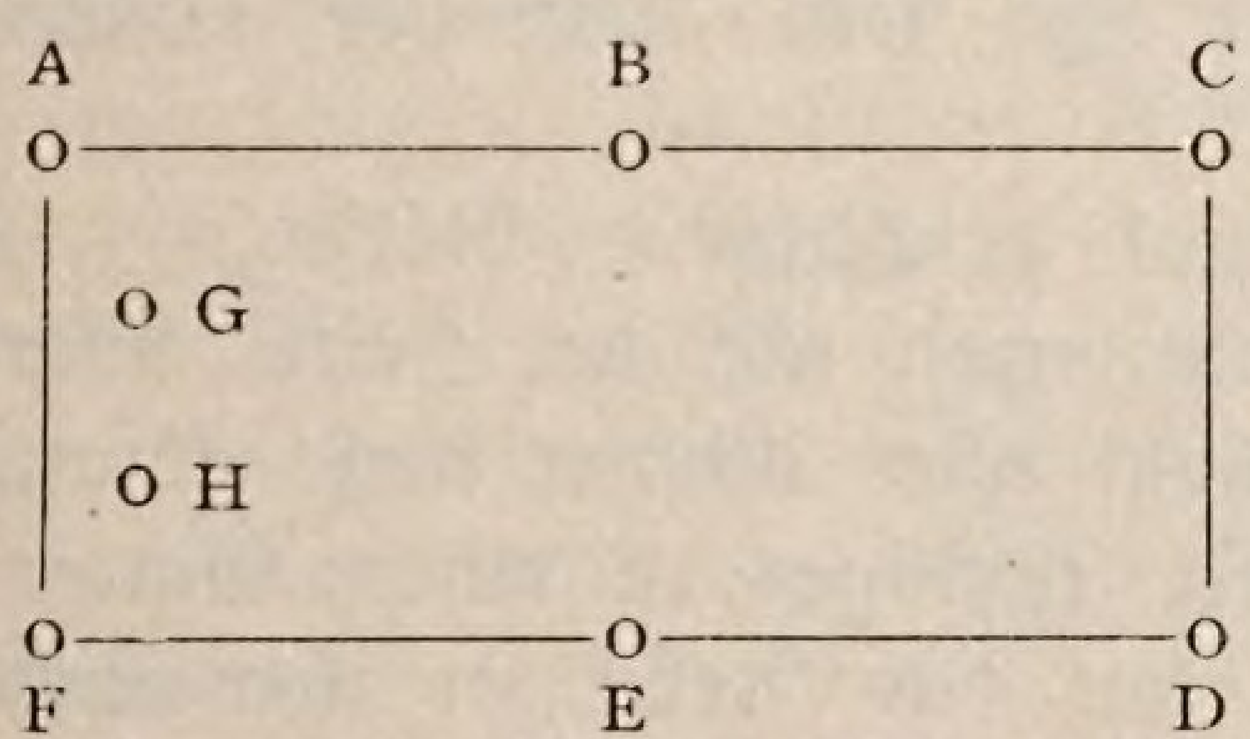
Das Spiel nimmt nun folgenden Verlauf. Ein guter Spieler, H., der einen Partei läuft gegen das feindliche Lager und lockt oder reizt die Gegner zum Auslauf. Sofort laufen ihm einer oder mehrere entgegen, um ihn durch einen leichten Schlag mit der Hand zum Gefangenen zu machen. Da nun als Hauptregel des Spiels feststeht, daß nur ein später vom Mal Abgelaufener einen früher Ausgelaufenen zum Gefangenen machen kann, so flüchtet sich H. in sein Mal zurück und erhält damit wieder „Bar" d. h. das Recht, aufs neue auszulaufen und zu schlagen. Während nun H. floh, liefen andere seiner Partei aus, um die früher ausgelaufenen Gegner zu schlagen. Diese kehren aber ihrerseits auch schnell zu ihrem Mal zurück, um sich „Bar" zu holen, während einige ihrer Genossen auf den verfolgenden Gegner losgehen. So wogt der Kampf hin und her, indem jeder vor dem später ausgelaufnen Gegner sich „Bar" holt und von neuem vorrückt, bis es endlich glückt, einen Gefangenen zu machen. Sofort ruft dann der Schläger laut „Halt!" Das Spiel kommt einen Augenblick zur Ruhe, der erste Gang ist aus, alles weitere Schlagen ist ungültig, die Spieler kehren auf ihr Mal zurück, und der Gefangene stellt sich mit dem linken Fuße auf das gegnerische Gefangnenmal, nimmt Seitschritt- oder Ausfallstellung rechts und streckt die rechte Hand seinen Genossen zur Befreiung entgegen. Alsdann beginnt der zweite Gang des Spiels. Nun gilt es, weitere Gefangene zu machen, bezw. den Gefangnen zu erlösen und durch Gegengefangene den Verlust wieder auszugleichen. Gelingt es einem der betr. Partei, ihren gefangnen Genossen ungeschlagen mit der Hand zu berühren, so ist er befreit, kehrt zurück, indeß das Spiel wieder so lange ruht, um dann wieder fortgesetzt zu werden. Kommt aber ein zweiter Gefangner zum ersten, so nimmt er dieselbe Stellung wie jener, indem er seinen linken Fuß an dessen rechten stellt und ihm die linke Hand zum Fassen reicht. Wird einer der so verbundenen Gefangnen berührt, dann sind alle erlöst. Ist die vereinbarte Zahl der Gefangenen, 3—4, erreicht, dann ist das Spiel beendet, die Parteien wechseln die Male, und es beginnt ein zweites Spiel.

Regeln: 1. Wer von zwei oder mehreren zuerst über die Seitengrenze läuft, gilt als gefangen. 2. Wer „Halt" oder „Erlöst" ruft, ohne den Gegner geschlagen oder berührt

zu haben, ist Gefangner. Bei Meinungsverschiedenheiten entscheidet ein Unparteiischer, der zu Anfang des Spiels, als solcher ernannt wird. 3. Wird von beiden Parteien gleichzeitig geschlagen oder erlöst oder hier erlöst und zugleich dort geschlagen, so ist beides ungültig. 4. Wird von derselben Partei ein Gegner geschlagen und zu gleicher Zeit ein Gefangner erlöst oder werden zwei Spieler gleichzeitig gefangen, so gilt nur eines, wobei die Wahl freisteht. 5. Wem es gelingt, ohne geschlagen zu werden, sich ins feindliche Lager zu flüchten, darf außerhalb der Seitengrenze zu seiner Partei zurückkehren, ohne daß der Gang des Spiels unterbrochen wird. 6. Die Gefangnen dürfen ihre Gegner nicht im Spiel stören, dagegen steht es ihnen zu, darauf zu achten, ob diese vor dem Auslaufen im Mal stehen.

15. Schlagball ohne Einschenker.

Spielplatz: Rechteck von 20—25 Schritte Breite und 50—60 Schritt Länge, wird durch Stäbe markiert. (S. Fig. A, B, C, D, E, F.)



Die eine Schmalseite C, D ist das Schlagmal, auf welchem die Schläger in einer Reihe stehen. Der Ball wird jedoch nur von der Mitte ausgeschlagen. Dem Schlagmal gegenüber, nahe der andern Schmalseite, befindet sich in 2 m Breite und durch Stäbe bezeichnet, das Laufmal G, H.

Spielgeräte: Schlagholz ca. 60 cm lang und rund oder ein wenig abgeflacht, Schlagball, ein kleiner Lederball oder auch ein starkwandiger Gummiball nicht dick.

Die Spieler stehen sich in zwei Abteilungen einander gegenüber. Die eine Partei, die Schläger, welche den Ball mittels des Schlagholzes in das Spielfeld schlagen darf, steht in einer Reihe auf dem Schlagmal, die andere, die Fänger, ist auf dem Spielplatz verteilt.

Das Spiel beginnt nun damit, daß der erste der Schläger den Ball mit der einen Hand ein wenig senkrecht in die Höhe wirft, das Schlagholz mit beiden Händen faßt und den Ball in das Spielfeld treibt. Mißglückt ihm der erste Schlag, dann darf er noch einen zweiten machen. Jeder folgende hat aber nur einen Schlag. Nur der Löser, d. h. derjenige, welcher unter Umständen von seiner ganzen Partei noch allein das Recht hat, zu schlagen, hat drei Schläge. Jeder Schläger, der seinen Schlag gemacht hat, muß sich das Recht zu einem weiteren Schlag durch einen Lauf vom Schlagmal zum Laufmal und wieder zurück erwerben und dabei einen der das Laufmal bezeichnenden Stäbe angefaßt haben.

Das Spiel verläuft im übrigen nach folgenden Regeln:

1. Die Schläger sind sämtlich bemüht, den ins Schlagmal zurückgeworfenen Ball schnell dem jeweiligen Schläger zukommen zu lassen. Sie dürfen daher den ins Mal zurückgeschickten — dadurch also außer Spiel gesetzten — Ball anfassen, ihn auch aus dem Spielfelde zurückholen, wenn er wieder aus dem Male hinausspringt oder -rollt. Sobald der Ball aber durch einen neuen Schlag wieder ins Spiel gebracht ist, darf ihn kein Schläger außerhalb des Mals berühren.

2. Auf schief geschlagene Bälle, — das sind solche, welche die Seitengrenzen vor der Mitte überfliegen, — darf nicht gelaufen, wohl aber dürfen diese gefangen werden.

3. Der erste Schläger in einem Gange des Spiels (der Fänger, Treffer) hat das Recht zu zwei Schlägen, der Löser zu drei, jeder andere nur zu einem Schlage. Dann muß das Recht zu neuem Schlagen durch einen Lauf zum Laufmale hin und zurück erworben werden. Das Schlagholz läßt der Läufer dabei im Schlagmal zurück.

4. Die Schläger schlagen in bestimmter Reihenfolge. Ist ein Schläger noch nicht von seinem Laufe zurück, wenn an ihn die Reihe kommt, so wird er zunächst übergangen, holt aber seinen Schlag nach, sobald er zurückkommt.

5. Läuft der Schläger über die Seitengrenzen, so gilt der Lauf nicht und muß vollständig wiederholt werden. Gleichwohl kann der Schläger auch bei dem ungültigen Laufe abgeworfen werden.

6. Wenn die Fänger den Ball nach dem letzten Schlage des Lösers ins Schlagmal zurückschaffen, ehe ein zum Schlagen

berechtigter Schläger wieder ins Mal zurückgekehrt ist, so verliert die Schlagpartei dadurch den Schlag.

7. Während des Laufs kann der Schläger von jedem Fänger mit direktem Wurf geworfen werden, die Fänger dürfen aber nicht mit dem Ball in der Hand laufen. Ein Treffwurf bringt die Schlagpartei vom Schlage ab.

8. Ist ein Läufer getroffen, so kann jeder Spieler der bisherigen Schlagpartei einen der schnell ins Lauf- oder Schlagmal laufenden Gegner wiederum zu werfen suchen, wodurch sie das Mal sofort wiedergewinnt, falls nicht ein Gegner nun nochmals einen der ihrigen trifft.

9. Faßt einer der Schläger nach einem Fehlwurfe den Ball im Spielfelde an, so ist die Schlagpartei ab; faßt einer der bisherigen Fänger den Ball nach einem Treffwurfe an, so verliert seine Partei damit das Mal sofort wieder.

10. Durch einen Fehlwurf erlangt der gefehlte Läufer das Recht, sogleich zum Mal zurückzukehren. Sein Lauf wird ihm dann voll angerechnet, auch wenn er das Laufmal nicht erreichte.

11. Ist ein geschlagener Ball frei aus der Luft gefangen, so muß der Fänger ihn sofort senkrecht (das Gesicht dem Schlagmale zugewandt) in die Luft werfen (darf also nicht mit demselben einen Läufer abwerfen). Seine Partei rettet sich nun schnell in das Schlagmal, die Schläger aber versuchen, den Ball rasch zu bekommen und nach einem Gegner damit zu werfen.

12. Jeder vollständige Lauf (nach dem Schlagen hin- und zurück), jeder Fangball und jeder Treffer zählen für die Partei des Spielers je einen Punkt. (Für etwaige Wettspiele mit fremden Spielgesellschaften empfehlen wir, das Büchlein von Dr. H. Schnell zu Grunde zu legen.)

Weitere Spiele für erwachsene Schüler als Faustball, Fußball u. a. ersehe man aus Kohlrausch und Martens Turnspielen oder einer sonstigen der zahlreichen Spielsammlungen.

---

6. Stoffverteilung.

(Beispiele s. „Methode".)

A. Landschulen.

V. und VI. Klasse.

Da die einzelne Klasse zwei Jahre dieser Turnabteilung angehört, so werden zunächst die bisher erlernten Freiübungen repetiert und gefestigt und nebst den Ordnungsübungen erweitert; dann aber die Stabübungen als Hauptübungen aufgenommen. Mit welcher Stunde dieses geschehen soll, kann natürlich nicht für jeden einzelnen Fall bestimmt werden, es hängt dies von dem vorausgegangenen Unterricht ab. Es ist daher der Stoff getrennt gegeben und so dem Ermessen des einzelnen Lehrers anheimgestellt worden, wann er Stabübungen einschieben oder dieselben zum Hauptgegenstand seines Unterrichts machen will. In diesem letzteren Falle braucht nur die Hauptfreiübung der betr. Stunde durch eine Stabübung ersetzt zu werden, oder man betreibt während des einen Semesters besonders Freiübungen und während des folgenden hauptsächlich Stabübungen.

Die Spiele wähle man je nach der Jahreszeit und nach den örtlichen Verhältnissen und füge dieselben beliebig ein.

Die Aufstellung der Schüler ist dieselbe, wie in Klasse III und IV, und sind auch die Uebungen so geordnet, wie sie im Unterrichte auftreten sollen. Laufübungen bei günstiger Witterung nach Gutdünken.

1. Stunde.

Einteilung und Aufstellung der Schüler wie in Klasse III und IV, Auflösung und Wiederherstellung der Ordnung, Grundstellung, Fühlung, Richtung, Stampfen, Gehen an Ort, Händefassen, Arme verschränkt fassen, Vierteldrehung, Oeffnen und Schließen der Reihen auf einfache oder doppelte Armlänge; Ziehen in Umzug mit gewöhnlichem Gang und Zehengang mit Beachtung von Gleichtritt und Gleichschritt.

2. Stunde.

Dreierreihen durch Abzählen, Staffeln derselben vorwärts auf 1 Schritt; **Vor- und Seitschrittst.**, **Waghalte vor-**

und seitw.; Gehen an Ort in den Stirnreihen im Wechsel mit Vor- und Rückwärtsgehen 4, 6, 8 Schritt mit Fassung der Hände oder Arme, Beachtung der Richtung. Spiel: Schau nicht herum 2c.

3. Stunde.

Dreierreihen wie oben, Vorreihen r. oder l. zu Flankenreihen, Oeffnen derselben vorwärts auf 1 Schritt; **kleine Kniebeuge, Rückschrittst., Vor- und Hochstoß**; Wiederholung und Verwendung von Geübtem; Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem Gang und Zehengang, Oeffnen und Schließen desselben vor- und rückwärts.

4. Stunde.

Dreierreihen Hinterreihen r. oder l., Oeffnen vorwärts auf 1 Schritt oder auch rückwärts auf Armlänge; **Knieheben und Knieanreißen, Schräghochstoß vorhoch**; Wiederholung in bekannter Weise; Gegenzug in den größeren (12er) Reihen mit gewöhnlichem Gang und mit Spreizgang. Spiel.

5. Stunde.

Dreierreihen, Rechts um, Reihen l. oder r. neben den Ersten, Oeffnen der Reihen seitwärts l. oder r. auf 1 Schritt oder auch auf Armlänge, Links um, Einzelwiederholung, **Seitgrätschst., Rumpfbeugen vorw., Armschwingen auf- und abw.**; Wiederholung, Umzug mit gewöhnlichem Gang, Kniehebgang.

6. Stunde.

Bogenreihe mit Stand der Mitte; Oeffnen derselben auf doppelte Armlänge; Einzelwiederholung, **Spreizen vor- und seitw., Armschnellen vor- und seitw.**, Wiederhol.; Spiel.

7. Stunde.

Dreierreihen, Rechts um, Ziehen zum Kreis-, Nebenreihen l. oder r., Oeffnen aus der Mitte auf 1 Schritt; Einzelwiederholung, **Kreuzschrittst. vor- und hinter dem Standbeine, Hieb abw. von der gleichseitigen Schulter**; Umkreisen in der Dreierreihe vorn- und hintenvorüber mit gewöhnlichem Gang, Zehengang 2c.

8. Stunde.

Gehen im Viereck, l. oder r. in geöffneten Reihen, Einzelwiederholung; **Fersenheben, tiefes Kniewippen, Arm-**

stoßen in verschiedener Richtung, gleichzeitig und im Wechsel. Anschluß an Bekanntes wie immer und in Verbindung mit Gehen im Viereck, Umzug mit gewöhnlichem Gang und Nachstellgang l. und r., Schrittwechselgang versuchsweise. Spiel.

9. Stunde.

Dreierreihen, Viertelschwenkung l. oder r., schließlich Viertelschwenkung rechts, dann Links um und Oeffnen der Reihen aus der Mitte auf 1 Schritt (der Erste vorwärts, der Letzte rückwärts), Einzelwiederholung; **Kniebeugen l. und Seitschrittst. r. und umgekehrt = Auslage seitw., Schräghochstoß vorhoch.** Wiederholung und Anreihung von Geübtem, Umkreisen des Ersten und Letzten l. und r.

10. Stunde.

Bildung von Viererreihen durch Abzählen, Staffeln derselben vorwärts auf 1 Schritt, Einzelwiederholung, **Hüpfen a. O. ohne und mit Vierteldrehung, Schräghochstoß seithoch.** Wiederholung, Ziehen zum Kreis, Oeffnen desselben rückwärts. Spiel: Drei Mann hoch.

11. Stunde.

Viererreihen, Vorreihen l. oder r., Oeffnen der Flankenviererreihen vorwärts auf 1 Schritt. Einzelwiederholung: Hüpfen, Auslage seitwärts, **Ausfall vorw., Armkreisen in der Richtung vor-, auf- und rückw. in 2 Zeiten und in 1 Zeit;** Erlerntes zur Verbindung, Umkreisen des Ersten und Letzten der Viererreihe.

12. Stunde.

Viererreihen, Rechts um, Reihen l. und r. neben den Ersten, Oeffnen derselben durch Staffeln oder durch Seitwärtsgehen auf Schritt- oder Armlänge; Einzelwiederholung; Ausfall, Auslage, Armkreisen; **Fersenheben und Anfersen, Hieb seitw. von der gegenseitigen Schulter;** Bekanntes. Ziehen in Stirnviererreihen im Umzug (Stirnsäule) mit gewöhnlichem Gang, Zehengang, Fersenhebgang, schließlich mit Gesang im gewöhnlichen Gang. Spiel.

13. Stunde.

Rechts um, Ziehen zum Kreis und dann zum Stern, (s. S. 76), Oeffnen der Reihe rückwärts auf Armlänge

Einzelwiederholung: Hieb, Ausfall ꝛc. **Ausfall seitw., Hieb von der gegenseitigen Schulter schrägabw.** Gelerntes zum Anschluß. Auflösung des Sternes zur Kreisreihe, Ziehen in derselben einzeln oder in Stirnreihen.

14. Stunde.

Vierereihen, Viertelschwenkung l. oder r., Oeffnen der Flankenviererreihen in einer der geübten Arten, Einzelwiederholung: Ausfall seitwärts, Hieb; **Hüpfen mit Knie- und Fersenheben, Vor- und Hochstoß**; Wiederholung und Verbind.; Spiel.

15. Stunde.

Gehen im Kreuz in auf Armlänge geöffneten Reihen (s. S. 75), Einzelwiederholung: Hüpfen wie in Stunde 14. **Beinschwingen vor- und rückw. mit und ohne Anziehen, Armschwingen auf- und abw.**, Wiederholung und Anreihung. Gegenzug in den Zwölferreihen mit gewöhnlichem Gang und Schrittwechselgang.

16. Stunde.

Vierereihen, Rechts um, Viertelwindung derselben l. oder r., schließlich Oeffnen derselben in bekannter Weise, Einzelwiederholung: Beinschwingen. **Rumpfbeugen vor und seitw. in der Vor- und Seitschrittst. mit Beugen des schreitenden Beines, Seit- und Hochhebhalte**, Wiederholung und Anreihung wie immer. Ziehen in der Schnecke mit gewöhnlichem Gang und Gehen mit Fersenheben ꝛc. (Schrittwechsel). Spiel.

17. Stunde.

Vierereihen, Viertelschwenkung r., Oeffnen seitwärts l. auf 1 Schritt, Einzelwiederholung: Auslage seitwärts ꝛc. **Kniebeugen l. und Rückschrittst. r. gleichzeitig und umgekehrt = Auslage rückw., Hieb von der gegenseitigen Schulter schräghoch**; Verbindung mit Geübtem wie bekannt. Ziehen im Umzug in weitgeöffneten Vierereihen, Springen in denselben mit zwei Angehschritten und Vorspreizen (s. S. 74).

18. Stunde.

Vierereihen, Umkreisen des r. oder l. Führers vorn- und hintenvorüber, rechts um, Reihen neben den Ersten zu

einem Schritt Abstand, **Auslage vorw., Schräghochstoß seithoch.** Anreihung und gleichzeitige Ausführung von Bekanntem wie bisher. Spiel.

Stabübungen.

1. Stunde.

Stab neben den Fuß (Stabsenken), Stab vornher, Stab vor und Stab hoch; Vorschrittstellung, Zehenstand.

2. Stunde.

Stab vor die Schultern, Seitschrittstellung, Verbindung mit dem in Stunde 1 Erlernten.

3. Stunde.

Stabschwingen auf- und abwärts, Rückschrittstellung, Wiederholung des Geübten und Verbindung mit dem Neuen in bekannter Weise.

4. Stunde.

Stab hinter die Schultern, Rück- und Seitschrittstellung mit Anzehen; Wiederholung wie 3. Stunde.

5. Stunde.

Stabstoßen vor-, auf- und abwärts, kleine Kniebeuge, Schrittstellung, Wiederholung wie oben.

6. Stunde.

Stab nach r. und l., Auslage seitwärts, Verbindung mit Bekanntem.

7. Stunde.

Stab auf (Anschultern) und Stab ab, Ueberführung des Stabes durch die Haltung vornher, Repetition wie oben.

8. Stunde.

Stab Anschultern, aus dieser Haltung Stab vornher, dann Stab l. u. und r. hoch, Auslage rückwärts, Repetition wie bisher.

9. Stunde.

Stab vornher aus dem Anschultern, Stab hinter die l. und r. Schulter, Ausfall vorwärts, Repetition.

10. Stunde.

Stabschultern, Ueberführen des Stabes von der rechten Schulter auf die linke und zurück, Wiederholung von Geübtem, Reihungen und Schwenkungen in Dreier- oder Viererreihen mit geschultertem Stab.

11. Stunde.

Stab schräg l. oder r., Auslage vorwärts, Anreihung und gleichzeitige Ausführung mit Erlerntem.

12. Stunde.

Stab r. oder l. vor, Ausfall seitwärts, Anreihung ꝛc. wie oben.

13. Stunde.

Stab auf die l. oder r. Hüfte, Knieheben l. oder r., Repetition wie oben.

14. Stunde.

Lion'scher Aufmarsch mit angeschultertem Stabe bis zu Viererreihen, Oeffnen derselben, Stab hinter die Schultern und Auslage rückwärts, Gelerntes wird angereiht.

15. Stunde.

Stabschwingen nach r. oder l. aus der Haltung vornher und durch dieselbe, kleine Kniebeuge, Wiederholung.

16. Stunde.

Stab hintenher, Ausfall vor- oder seitw., Repetition.

17. Stunde.

Stab r. oder l. rückwärts, Ausfall vorwärts, Repetition.

18. Stunde.

Stabfällen, Auslage vorwärts, Stab nach l. oder r. rücklings, Vor- und Seitspreizen, Wiederholung wie bisher.

B. Stadtschulen.

V. Klasse.

1. Stunde.

Einteilung und Aufstellung der Klasse in Reihen à 12—16 Schüler, Auflösung und Wiederherstellung derselben, Grundstellung, Ruhen, Fühlung, Richtung, Händefassen, Stampfen, Gehen a. O., Vierteldrehung, Oeffnen der Reihen auf Armlänge, Händ' auf Hüften, **Vorhebhalte, Vorschrittst.**, Umzug und Ziehen zum Kreis, Spiel: Schau nicht herum ꝛc.

2. Stunde.

Oeffnen der Reihen auf Armlänge, **Seit- und Hochhebhalte, Vor- und Seitschrittst.**, Schlußstellung, Wiederholung des Geübten, Umzug mit gewöhnlichem Gang und Zehengang.

3. Stunde.

Abzählen zu Dreien, Staffeln der Dreierreihen vorwärts, **Kniebeuge, Vorstoß**, Wiederholung und Verbindung des Erlernten, Umzug wie in Stunde 2, Gleichtritt und Gleichschritt. Spiel.

4. Stunde.

Abzählen zu Vieren, Staffeln der Viererreihen vorw., **tiefe Kniebeuge, Schräghochstoß vorhoch**, Wiederholung und Anreihung wie bisher, Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem Gang und Kniehebgang.

5. Stunde.

Viererreihen, Vorreihen r. oder l., Oeffnen vorwärts, **Rumpfbeugen vorw.** mit Händ' auf Hüften, **Armschwingen** auf- und abwärts mit Fußwippen, Wiederholung und Verwendung von Geübtem. Spiel.

6. Stunde.

Viererreihen, Hinterreihen l. oder r., Oeffnen vorwärts auf 1 Schritt, Einzelwiederholung, **Vor- und Seitspreizen, Vor- und Seitstoß,** einzeln und in Verbindung unter sich und mit Erlerntem. Umkreisen l. und r. in der Viererreihe.

7. Stunde.

Vierteldrehung r., Nebenreihen zu Vieren, Oeffnen seitwärts auf 1 Schritt, **Fersenheben, Schräghochstoß vor- und seithoch**; Repetition, Gegenzug in den Rotten.

8. Stunde.

Ziehen im Kreis, Nebenreihen zu Vieren, Oeffnen der Viererreihen aus der Mitte, **Knieanreißen, Hochstoßen**, Repetition, Ziehen in Viererreihen in der Umzugslinie mit Gesang (Takt und Gleichschritt), Spiel: Hinkkampf.

9. Stunde.

Viertelschwenkung l. und r., in Viererreihen, Oeffnen derselben in einer der bekannten Arten, **Hüpfen a. O. zur Vor- und Seitschrittst., Vor- und Schräghochstoß seithoch**, Repetition und Verbindung von Erlerntem, Gegenzug mit gewöhnlichem Gang, Zehengang und Kniehebgang.

10. Stunde.

Stirnviererreihen, Nebenreihen l. oder r. vornvorüber, Oeffnen der Reihen durch Staffeln vorwärts, **Seitgrätschst., Armschnellen seitw.**, Wiederholung in bekannter Weise, Gegenzug l. und r. im Wechsel (Schlängeln) auch mit Zehengang, Kniehebgang 2c. Spiel.

11. Stunde.

Bogenreihe mit Stand der Mitte, Oeffnen derselben auf Armlänge; je der Zweite 1 Schritt rückw. nacheinander — marsch! **Beinstoßen vorw., Armschnellen vorw.**, Repetition, Schlängeln wie in voriger Stunde, auch mit Seit- und Hochhebhalte.

12. Stunde.

Rechts um, Nebenreihen l. zu Vieren nach einander, Oeffnen der Reihen seitwärts auf 2 Schritt, **Kreuzschrittst. hinter dem Standbein, Armschnellen aufw.**, Repetition, Spiel.

13. Stunde.

Ziehen zum Kreis, Abteilen in sechs Reihen und Viertelwindung nach der Kreismitte zum Stern, Oeffnen desselben rückwärts auf Armlänge, **Seitschrittst. l. und Kniebeugen r.**

und widergleich, (-Auslage seitwärts), **Schräghochstoß seithoch**, Repetition, Auflösung des Sternes und Ziehen zur Ausgangsstellung.

14. Stunde.

Ziehen im Umzug mit **Nachstellgang l. und r.**, **Schrittwechselgang**, Wiederholung der geübten Gangarten mit Hoch-, Vor- und Seitstoß, Nebenreihen zu Vieren, Vierteldrehung und Umkreisen in den Flankenreihen. Spiel.

15. Stunde.

Abzählen zu Vieren, Rechts um, Vor- oder Hinterreihen in der Flankenviererreihe, Staffeln derselben seitwärts, **Rumpfbeugen vorw. in der Vorschrittst.** mit Beugen des vorgestellten Beines, **Waghalte seitw.**, Wiederholung; Schrittwechselgang und gewöhnlicher Gang in der Umzugslinie.

16. Stunde.

Halbe und Viertelschwenkung l. und r. in Viererreihen, Oeffnen derselben wie bisher, **Ausfall vorw.**, **Vorstoß**, Wiederholung und Verbindung, Ziehen zum Kreis, Spiel.

17. Stunde.

Gehen im Viereck, Oeffnen der Reihen auf doppelte Armlänge nach l. oder r., **Auslage rückw.**, **Hieb von der gleichseitigen Schulter**, Wiederholung und Anreihung von Geübtem, Ziehen im Umzug mit gewöhnlichen Schritten, mit Schnell- und Laufschritten.

18. Stunde.

Abzählen zu Vieren, Umkreisen des r. oder l. Führers hinten vorüber, dann Vorreihen zu 1 Schritt Abstand, **Ausfall seitw.**, **Hieb von der gegenseit. Schulter**, Wiederholung und Anreihung von Geübtem, Ziehen in der Schnecke mit gewöhnlichem Gang und Zehengang, mit Knieheben 2c., Spiel.

19. Stunde.

Abzählen zu Vieren, Rechts um, Viertelwindung l. in den Viererreihen mit 4 Schritten, Oeffnen vorwärts auf 1 Schritt, **Beinstoßen seitw.**, **Armschnellen** oder -stoßen seitwärts und aufwärts, Wiederholung in bekannter Weise. Gehen im

Kreuz mit 4 Schritten vor- und rückwärts und Viertel-drehung.

20. Stunde.

Oeffnen der Reihen auf doppelte Armlänge aus der Mitte, **Beinschwingen vor- und rückw., Armstoßen wechselseitig in gleicher Richtung**, Repetition, Schlängeln mit Sohlengang, Zehengang, Kniehebgang 2c. Spiel.

21. Stunde.

Rechts um! Nebenreihen zu Vieren zu 1 Schritt Abstand, **Rumpfkreisen in der Seitschrittst., Seitstoßen**, Händ' auf Hüften, Wiederholung von Bekanntem wie bisher. Ziehen im Umzug mit gewöhnlichem Gang und mit Schrittwechsel 2c.

22. Stunde.

Ziehen von Stirnviererreihen in der Umzugsbahn, halbe Schwenkung l. und r., Oeffnen der Viererreihen seitwärts auf doppelte Armlänge, **Ausfall vorw., Hieb schrägaufw. von der gegenseitigen Schulter**, Repetition. Spiel.

23. Stunde.

Ziehen im Umzug mit **gewöhnl. Gang und Fersenhebgang, beliebiges Armstoßen**, Wiederholung bekannter Gangarten; ganze Schwenkung in Viererreihen an Ort und im Umzug.

24. Stunde.

Viererreihen, Vorreihen r. zu 1 Schritt Abstand mit links Kreisen, (also hinten vorüber). **Springen a. O. mit Anfersen und mit Knieheben, Vor- und Hochstoß**, Ziehen im Umzug in Viererreihen mit Vor- und Nebenreihen.

25. Stunde.

Viererreihen, Rechts um! links Nebenreihen zu 1 Schritt Abstand rechts vorüber (d. h. mit links Kreisen), **Auslage rückw., Schräghochstoß vorhoch**, Wiederholung und Anreihung von Geübtem wie immer, Ziehen mit Gegenzug in den Rotten, in verschiedenen Gangarten.

26. Stunde.

Ziehen von geöffneten Viererreihen im Umzug, **Sprung vorw. mit Spreizen**, aus der Grundstellung, und mit 2 Schritten Angehen, Wiederholung, Ziehen zum Kreis und Spiel.

27. Stunde.

Viererreihen, Hinterreihen l. oder r. vornvorüber zu 1 Schritt Abstand, **Ausfall seitw.**, **Vorstoß**, Wiederholung und Anreihung von Geübtem, Ziehen zum Kreis und Laufen mit Knie- und Fersenheben.

28. Stunde.

Viererreihen, Ziehen derselben durch die Mitte des Raumes zur geschlossenen Säule, Oeffnen auf doppelte Armlänge, Vierteldrehung, **Auslage vorw.**, **Hochstoß**, Wiederholung wie oben, Ziehen der Säule mit Springen wie in voriger Stunde. Spiel.

29. Stunde.

Viererreihen, Reihen und Oeffnen derselben in bekannter Weise, **Ausfall seitw.**, **Kreuzschrittst.**, vor dem Standbein, **Vor- und Schräghochstoß seithoch**, Wiederholung und Anreihung wie bekannt, Ziehen im widergleichen Gegenzug zu Paaren und Einzelnen zur ursprünglichen Aufstellung.

30. Stunde.

Ziehen der Viererreihen im Umzug mit **verschiedenen Gangarten** ohne und mit Armstoßen vor-, seit- und aufwärts. Spiel. Schluß.

Sollte noch für weitere Stunden Stoff benötigt sein, so sei auf die Aufgaben S. 102 f. f. hingewiesen.

VI. Klasse.

Als Hauptübungen treten hier die Stabübungen auf. Die reinen Freiübungen werden nach je 3—4 Stunden zur Abwechslung und zur weiteren Festigung in schwierigeren Zusammensetzungen und größeren Reihen eingeschoben. Die nach der Hauptübung am Ende jeder Stunde verzeichneten Ordnungs- bezw. Freiübungen werden überall, wo die nötigen Geräte: Klettergerüst, Sprunggerät, Stemmbalken 2c. vorhanden sind, durch Gerätübungen ersetzt. Diese werden jedoch einige Minuten vor dem Schluß der Stunde beendigt, und die Geräte, wenn solche tragbar, entfernt, worauf die ganze Klasse noch einmal in ihren Abteilungen gerichtet und entlassen wird. Mit den zur Verfügung stehenden Geräten

wird natürlich in entsprechender Weise von Stunde zu Stunde gewechselt.

Die Aufstellung der Schüler geschieht wie bisher in Stirnreihen à 12, 16, und 20 Glieder mit einem Abstande von 4–6 Schritten von Reihe zu Reihe. Die Wahl der Freiübungen ist eine freie und berücksichtigt nur die Hauptformen. Die Ordnungsübungen zu Anfang der Stunde behufs geeigneter Aufstellung für die Hauptübungen bestehen im wesentlichen wieder aus Reihungen und Schwenkungen in Viererreihen am gewöhnlichen Aufstellungsort oder in der Umzugslinie oder im Kreis. Sie sind den Schülern aus dem bisherigen Unterricht geläufig und beanspruchen nur kurze Zeit, was der Hauptübung natürlich zu statten kommt. Ordnungsübungen, welche diesem Zwecke nicht dienen, treten auch hier nur nach der Hauptübung vorübergehend auf. Aufzüge zur Aufstellung für Frei- oder Stabübungen bei besonderen Feierlichkeiten müssen für den speziellen Zweck geübt werden und können im Unterricht wenig berücksichtigt werden, was jedoch nicht ausschließt, daß die Klasse einen oder den andern ihr angemessenen Aufzug lernen wird.

1. Stunde.

Kurze Wiederholung von Grundstellung, Richtung, Vierteldrehung, Oeffnen und Schließen auf einfache oder doppelte Armlänge und Benützung der so erhaltenen Aufstellung zur Ausführung von **Knieheben, Kniewippen in 2 Zeiten, Schräghochstoß vorhoch und Seitstoß.** Leichtere Uebungen werden wieder angeschlossen und damit repetiert. Zum Schluß. Abzählen zu Vieren, Umzug in Viererreihen mit gewöhnlichem Gang mit Schrittwechselgang, Zehengang ꝛc. auch im Wechsel mit Absingung einiger Strophen eines Liedes im Marschtempo (Hinaus in die Ferne ꝛc.).

2. Stunde.

Viererreihen, Oeffnen derselben durch Vorreihen l. oder r. auf 1 Schritt Abstand in 8 Zeiten **Kreuzschrittst. vor dem Standbein, Ausfall seitw., Vorstoß und Schräghochstoß seithoch.** Anreihung und damit Repetition einiger anderer Uebungen aus dem vorausgegangenen Unterricht, Ziehen zur geöffneten Kreisreihe und Spiel: Drei Mann hoch oder ein anderes beliebiges Spiel.

3. Stunde (Stabüb.).

Rechts um! Nebenreihen zu Vieren l. oder r. auf 1 Schritt Abstand, Links um! Vorbereitende Uebungen: Stab neben den Fuß, Stab senken, Stab vornher, dann **Stab vor und Stab hoch, Vorschrittst., Zehenstand.** Stab Anschultern aus der Haltung vornher. Reihungen und Umkreisen in den Viererreihen mit angeschultertem Stab; schließlich Umzug und Ablegen der Stäbe.

4. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen, Viertelschwenkung, Oeffnen vorwärts auf 1 Schritt Abstand. **Stab vor die Schultern und Stab hoch, Rückschrittst., kleine Kniebeuge.** Wiederholung und Anreihung des Geübten. Stab Anschultern wie in Stunde 3 und Wiederholung der Viertel- und halben Schwenkung mit angeschultertem Stabe, Ziehen im Kreis in Viererreihen mit gewöhnlichem Gang, Schrittwechsel, Gehen mit Beinspreizen. Spiel.

5. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen, Staffeln auf 2 Schritt Abstand, Einzelwiederholung. **Stab hoch und Stab hinter die Schultern, Kreuzschrittst. vor dem Standbein, Rückschrittst.,** Anreihung von Bekanntem; Ziehen im Umzug in geöffneten Viererreihen und Springen mit Spreizen nach je 2 Angehschritten.

6. Stunde (Freiüb.).

Viererreihen, Rechts um! Reiht Euch links neben den Ersten rechts vorüber (oder mit links Kreisen), öffnet die Reihen seitwärts l. auf Armlänge — marsch! Links um! **Auslage seitw., Kreuzschrittst. hinter dem Standbein, Vor- und Tiefstoß,** Anreihung von Bekanntem. Ziehen zum Kreis mit verschiedenen Gangarten, Spiel.

7. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen, Hinterreihen r. oder l. vornvorüber zu 1 Schritt Abstand, Einzelwiederholung. **Stab nach r. und l., Stab hinter die Schultern, Auslage seitw., kleine Kniebeuge.** Anreihung von Bekanntem wie immer; Ziehen im Kreis mit angeschultertem Stabe mit gewöhnlichem Gang und Kniehebgang ꝛc.

8. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen, Rechts um! Viertelwindung l. in 4 Zeiten — marsch! Oeffnet die Reihen vorwärts auf 1 Schritt — Einzelwiederholung, **Stabstoßen vor- und aufwärts**, aus der Haltung: Stab vor die Schultern, **Ausfall vorw.**, **Zehenstand**, Anschluß von Bekanntem, Ziehen im Gegenzug der größeren Reihen oder besser Linien mit angeschultertem Stab mit gewöhnlichem Gang, Fersenhebgang 2c. Spiel.

9. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen, Rechts um! Viertelwindung r. zu 1 Schritt Abstand in 8 Zeiten — marsch! **Stab r. und l. rückw.**, **Stab vor**, **Rückschrittst.**, **Ausfall vorw.**, Anreihung von Bekanntem wie immer, Ziehen im Widergleichen Gegenzug (Lion'scher Aufmarsch) mit angeschultertem Stabe.

10. Stunde (Freiüb.).

Rechts — um! Ziehen zum Kreis — marsch! Zerlegen des Ganzen in Sechserreihen, Nebenreihen derselben und Oeffnen auf einfache oder doppelte Armlänge, Vierteldrehung l. oder r. **Ausfall seitw.**, **Kreuzschrittst. vor dem Standbein**, **Hieb von der gegenseit. Schulter schrägaufw.**, Anreihung beliebiger Uebungen. Schließen der Reihen, Links um, und Vorwärtsgehen bis zur Mitte, (dies ergiebt die Aufstellung im Stern, dessen Strahlen die einzelnen Sechserreihen bilden) 1/4 Drehung l. und Schwenken um den Mittelpunkt des Sterns, Auflösen desselben und Ziehen zum ursprünglichen Aufstellungsort.

11. Stunde (Stabüb.).

Vorreihen zu Vieren nacheinander zu 1 Schritt Abstand in je 8 Zeiten, Einzelwiederholung, **Stab hinter die r. und l. Schulter**, **Stab vor**, **Auslage rückw.**, **Vorschrittst.**, Wiederhol. und Verwendung von Geübtem; Spiel: Der Freiball oder Kreisringen 2c.

12. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen, Vorreihen r. hintenvorüber zu 1 Schritt Abstand, Einzelwiederholung, **Stabschwingen a) auf- und abwärts**, **b) seitw. nach l. und r. durch die Haltung vornher**, **Zehenstand**, **Ausfall seitw.**, Wiederholung wie bisher, Viertel- und halbe Schwenkungen um die Mitte.

13. Stunde (Stabüb.).

Rechts um! Lion'scher Aufmarsch bis zu Viererreihen wie oben, Oeffnen seitwärts l. auf 1 oder 2 Schritt Abstand; **Stab l. und r. hoch, Stab vor die Schultern, Auslage seitw., Kreuzschrittst. vor dem Standbein,** Wiederholung und Anreihung von Geübtem. Auflösung der Viererreihen in widergleichem Umzug und Ziehen zur gewöhnlichen Aufstellung. Spiel. Reiterball oder statt dessen Fuchs ins Loch.

14. Stunde (Freiüb.).

Rechts — um! Ziehen zu Kreis — marsch! Nebenreihen zu Vieren nach einander nach der Kreismitte, Oeffnen der Reihen auf doppelte Armlänge nach außen oder aus der Mitte, **Auslage vorw., tiefes Kniewippen in 2 Zeiten, Vor- und Hochstoß,** Anreihung von Bekanntem. Ziehen in Viererreihen im Kreis mit Knieheben, mit Beinstoßen vorwärts. Spiel.

15. Stunde (Stabüb.).

Viertelschwenkung in Viererreihen, Umzug und Ziehen durch die Mitte der Halle zur geschlossenen Säule = 4 Schr. Abstand von Reihe zu Reihe, Oeffnen der Reihen aus der Mitte auf 3 Schritt Abstand, Links um! **Stab auf die l. und r. Hüfte, Stab vor, Ausfall seitw., kleine Kniebeuge,** Wiederholung, Numerieren der Reihen zu ersten und zweiten Reihen, Neben- und Vorreihen derselben mit angeschultertem Stabe.

16. Stunde (Stabüb.).

Ordnungsübungen wie in der vorigen Stunde, Einzelwiederholung, **Stab schräg links und schräg rechts, Stab hinter die Schultern,** Wiederholung wie immer. Ziehen der Viererreihen im Umzug mit Umkreisen des Rechten oder Linken, auch mit Gesang. Spiel.

17. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen, Hinterreihen zu 1 Schritt Abstand, Einzelwiederholung, **Stabfällen, Stab hoch, Auslage vorw., Rückschrittst.,** Wiederholung, Viertelschwenkung links um den Rechten und umgekehrt.

18. Stunde (Freiüb.).

Ziehen zum Kreis und Stern in 6—8 gliedrigen Strahlen, Oeffnen derselben auf Arm- oder Schrittlänge, **Ausfall seitw. und Kniebeugwechsel in der Ausfallst.**, **Hieb von der gegens. Schulter zur Seithebhalte** des Armes, Rückbildung des Sterns zum Kreis und Spiel: Kreisringen oder Bärenschlag 2c.

19. Stunde (Stabüb.).

Ordnungsübungen wie in Stunde 18, **Stab hintenher l. und r. vorüber, Stab nach l. und r., Ausfall vorw., Rückschrittst.**, Wiederholung, Ziehen im Kreis mit angeschultertem Stabe und in verschiedenen Gangarten.

20. Stunde (Stabüb.).

Umzug mit Gehen in der Ausfallstellung vorwärts und Nachschreiten zur Grundstellung im Wechsel mit gewöhnlichem Gang und in Verbindung mit **Stabstoßen vor- und aufw.**, Wiederholung anderer Gangarten und Stabhaltungen, schließlich Nebenreihen zu Vieren und Ziehen durch die Mitte des Raumes zur geschlossenen Säule, Schwenkungen um die Aeußeren und um die Mitte.

21. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen und Oeffnen derselben in einer der erlernten Arten. Anschultern des Stabes und **Ueberführen desselben durch die Vor- und Hochhebhalte** in 4 Zeiten im Wechsel und in gleichzeitiger Ausführung mit kleiner Kniebeuge und **Ausfall vorw.**, Wiederholung. Umzug mit halben und ganzen Schwenkungen, Stab angeschultert, Gesang: Wem Gott will rechte Gunst erweisen 2c.

22. Stunde (Freiüb.).

Ziehen in der Umzugsbahn in geöffneten Vierer- oder auch Sechserreihen mit **Straffschritt**, mit **Knieheben und Strecken des schreitenden Beines** in gerader Linie, **Armstoßen schräghoch** vor- und seithoch, Wiederholung und Anreihung anderer Gangarten; Umkreisen einer Reihe durch die andere. Spiel.

23. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen, Rechts um! Reiht Euch links neben den Letzten zu 2 Schritt Abstand in 8 Zeiten — marsch! Links um! **Stab nach l. und r. rücklings, Stab hoch, Seitschrittst., Zehenstand,** Wiederholung, Ziehen mit angeschultertem Stab in der Umzugsbahn mit Gegenzug in den Rotten, Gesang.

24. Stunde (Freiüb.).

Rechts um! Ziehen im Kreis — marsch! Zerlegen der Kreisreihe in vier Reihen und Ziehen derselben zum Kreuz, Oeffnen desselben auf Schritt- oder Armlänge, **Rumpfkreisen in der Seitschrittst.,** Händ' auf Hüften, **Auslage seitw.** mit Kniebeugwechsel, **Vorhebhalte und Ausbreiten der Arme zur Seithebhalte und zurück.** Spiel: Freiball.

25. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen und Oeffnen derselben in beliebiger Weise. **Stab vor, Stab l. und r. hoch, Auslage rückw., Vorschrittst.,** Wiederholung, Schwenkungen a. O. und in der Umzugsbahn, Gesang.

26. Stunde (Stabüb.).

Viererreihen und Oeffnen derselben in bekannter Weise. **Stab rechts über links und umgekehrt, Stab vor die Schultern, Kreuzschrittst. vor dem Standbein, Ausfall seitw.** Wiederholung, Umkreisen der Einzelnen, der Paare und der Viererreihen. Spiel.

27. Stunde (Stabüb.).

Ziehen im Umzug mit verschiedenen Gangarten und **Stab vor, Stab hoch, vor die Schultern** während des Gehens. Nebenreihen zu Vieren und Ziehen im Kreis mit Neben-, Vor- und Hinterreihen der Reihen.

28. Stunde (Stab als Stützgerät).

Viererreihen, Oeffnen derselben wie bisher, Stab senkrecht zwischen die Füße und Fassung desselben oben mit beiden Händen, **Beinschwingen vor- und rückw., tiefes Kniewippen, Knieheben** rc. Wiederholung dieser oder jener Stabübung und Stellung. Stab schultern und Ziehen im Umzug. Spiel.

29. Stunde (Freiüb.).

Ziehen in geöffneten Stirnviererreihen im Umzug mit gewöhnlichem Gang, **mit Schnell- und Laufschritten**, mit Schrittwechsel und anderen Gangarten, unterbrochen von Armvor- und -hochstoß gleichzeitig in verschiedenen Richtungen und Fuß- und Kniewippen.

30. Stunde.

Lion'scher Aufmarsch mit angeschultertem Stabe (und wenn möglich mit Gesang) bis zu Achterreihen, **Stab schräghoch l. und r. vorlings, Stab nach l. und r., Auslage vorw. und Ausfall seitw.**, Wiederholung; Stabanschultern und Auflösung der Aufstellung durch rückläufige Bewegung. Spiel.

Etwa weiter benötigten Stoff s. S. 103 St. 10 f. f.

B.

Aufzüge.

Bei öffentlichen Turnprüfungen oder anderen Gelegenheiten, wo es darauf ankommt, vor Anderen ein Gesamtbild der turnerischen Leistungen einer Klasse oder größeren Abteilung zu geben, wird es immer einen guten Eindruck machen, die Schüler in einer gewissen Ordnung und in einfacheren oder künstlicheren Bahnen zu ihrer für die Freiübungen nötigen Aufstellung ziehen zu lassen. In diesem Falle entsteht ein Aufzug oder Aufmarsch. Ein solcher ist eine ebenso schöne als zweckentsprechende Einleitung zur ganzen turnerischen Darstellung, denn er erregt nicht nur die Aufmerksamkeit der Zuschauer und spannt ihre Erwartung, sondern erzeugt auch in den Schülern die nötige Sammlung. Nach vollendeter Vorführung der Frei- und Ordnungsübungen lasse man die Schüler, wo thunlich in denselben Bahnen rückläufig oder in einfacherer und kürzerer Weise wieder abziehen.

Die besondere Gestaltung eines solchen Aufzuges ist vielfach abhängig von der Form und Größe des betr. Uebungsplatzes. Es bleibt daher für den einzelnen Fall der Ueberlegung des Lehrers anheimgegeben, wie er einen Aufzug gestalten will. Er darf jedoch dabei nicht außer acht lassen,

daß derselbe unter allen Umständen sowohl für die Zuschauer, als auch für die Schüler übersichtlich sein muß. Man vermeide ja alles planlose und willkürliche Herumführen der Schüler.

Von den Ordnungsübungen, die sich hier mit Vorteil verwenden lassen, benütze man besonders Gegenzüge, Winkelzüge, Schwenkungen und Reihungen. Wo es sich thun läßt, stelle man die Schüler außerhalb des Platzes und ungesehen von den Zuschauern auf.

Als Beispiele folgen hier einige einfache und leicht verwendbare Aufzüge von Jenny und J. C. Lion.

Man begleite dieselben mit einem passenden im Gesangunterrichte erlernten Liede im Marschtempo. Wo dies jedoch nicht angeht, bestimme man die einzelnen Wechsel des Aufzuges durch eine gewisse Schrittzahl, Händeklappen ꝛc., oder markiere sie in irgend einer Weise auf dem Turnraume.

I.

Aufstellung: Stirnreihe, Abzählen zu Vieren, rechts — um!

1. Teil. Acht Tritte an Ort, hierauf Umzug links bis auf ein gegebenes Zeichen (Händeklappen), oder bis zu einer gewissen Stelle der Umzugslinie oder bis zur Beendigung der ersten Strophe eines Liedes.
2. Teil. Acht Tritte an Ort. Während derselben reihen sich die Zweiten links neben die Ersten und die Vierten links neben die Dritten. Hierauf Umzug wie oben. Die Ersten und Zweiten werden als erste Paare, die Dritten und Vierten als zweite Paare bezeichnet.
3. Teil. Acht Tritte an Ort, während welcher sich die zweiten Paare wieder hinter die ersten Paare reihen. Alsdann Umzug wie oben in den Doppelpaaren oder Viererreihen.
4. Teil. Nach acht Tritten an Ort reihen sich die zweiten Paare wieder hinter die ersten Paare und ziehen alsdann wie bei Teil 2 in der Umzugslinie.

II.

Aufstellung: Antreten zu Viererreihen in Stirnsäule! Oder: Stirnreihe, Abzählen zu Vieren, 1/4 Schwenkung rechts

in den Viererreihen, Arme vorlings verschränkt fassen — faßt! Die Viererreihen werden als erste und zweite abgezählt.

1. Teil. 16 Schritte vorwärts im Umzug links, hierauf mit 16 Schritten eine ganze Schwenkung links.
2. Teil. Wie 1, aber ganze Schwenkung rechts.
3. Teil. 16 Schritte vorwärts, hierauf machen die ersten Reihen links und die zweiten rechts eine ganze Schwenkung = 16 Zeiten.

Das Lied: „Wem Gott will rechte Gunst erweisen" ꝛc. kann hier sehr gut benützt werden.

III.

Aufstellung: Antreten zu Stirnpaaren, je 15—20 Paare zu einer Säule, mit einigen Schritten Abstand von der Grenze des Turnraumes.

1. Teil. Gegenzug der Rotten (= der Gleichnumerigen) nach außen bis zum Ende einer kurzen Liederstrophe, oder bis auf ein gegebenes Zeichen ꝛc.
2. Teil. Gegenzug der Rotten links.
3. " " " " rechts.
4. " " " " nach innen.

IV.

Aufstellung: Achterreihen in Stirnsäule, Teilung derselben in je 2 Viererreihen, wodurch zwei Säulen von Viererreihen entstehen.

1. Teil. Zweimaliger Gegenzug der Viererreihen nach außen. Die Dauer jedes Zuges bestimme man wie III. 1. Teil.
2. Teil. Gegenzug der Paare nach außen und dann auf ein gegebenes Zeichen der Rotten nach außen.
3. Teil. Gegenzug der Rotten nach innen, dann der Paare nach innen.
4. Teil. Gegenzug der Rotten links.

V.

Aufstellung: Säule von Stirnpaaren. Dieselbe zieht nach der Mitte des Uebungsraumes. Dort angekommen, trennen sich die Paare und

1. Teil. Die erste Rotte bewegt sich in einer Schneckenlinie rechts und die zweite Rotte in einer solchen links.

2. Teil. Die Rotten ziehen mit Gegenzug, die erste Rotte links, die zweite Rotte rechts auf der Schneckenlinie zurück, wobei schließlich die Ersten und Zweiten eines Paares wieder zusammentreffen.
3. Teil. Die erste Rotte durchschlängelt mit Gegenzug links und rechts im Wechsel einigemal die eine Hälfte des Uebungsraumes und die zweite Rotte mit Gegenzug rechts und links die andere Hälfte. Dann ziehen beide Rotten einander auf gerader Linie entgegen, vereinigen sich wieder zu Paaren und gelangen so wieder zur ursprünglichen Aufstellung.

VI.
Der Lion'sche Aufmarsch.

Aufstellung: Eine Flankenreihe auf der Umzugslinie. Dieselbe zieht durch die Mitte des Umzugsraumes. An der Grenze desselben angekommen, wendet sich der Erste rechts zum Umzug, der Zweite links, der Dritte wieder rechts, der Folgende links u. s. f. Beim Zusammentreffen des Ersten und Zweiten, Dritten und Vierten 2c. auf der Umzugsbahn reihen sie sich zu Paaren neben einander, verschränken die Arme und ziehen wieder durch die Mitte des Uebungsraumes, wo sich an derselben Stelle, wie oben, das erste Paar rechts, das zweite links u. s. f. zum Umzug wendet. Die zusammentreffenden Paare bilden Viererreihen, die dann den Zug in derselben Weise fortsetzen, zu Achterreihen zusammenstoßen u. s. w. Bei der Auflösung trennen sich die Achterreihen zu Viererreihen, die nach rechts und links im Umzug weiterziehen, sich beim Begegnen hintereinander reihen, an der betr. Stelle sich zu Paaren trennen, die dann ihrerseits in derselben Weise weiterziehen, sich hintereinander reihen und sich in einzelne teilen, die schließlich in einer Flankenreihe weiter ziehen.

C.
Reigen.

Zur Bildung eines Reigens gehören:
1. **Freiübungen**: Bein-, Arm-, Rumpfübungen, Stellungen, Stellungswechsel, besonders Gang-, Lauf- und Hüpfarten, auch Stabübungen.

2. **Fassungen:** Händefassen, Arm in Arm, Armverschränkung.
3. **Ordnungsübungen:** Ziehen, Reihungen, Umkreisen, Schwenken, Schwenkstern, Kette, Rad, Mühle u. a.

Aus der Verbindung = Anreihung einzelner Freiübungen entstehen, wie wir oben gesehen, Uebungsreihen. Die einzelne Uebung bildet ein Glied derselben. Es gibt zwei-, drei- und mehrgliederige Reihen. Die einzelnen Glieder sind in der Regel von gleicher Zeitdauer und lassen sich in irgend einer Taktart: $^2/_4$, $^3/_4$, $^4/_4$, $^6/_8$ Takt darstellen. Nur solche können zu Reigen verwendet werden und zwar in der Weise, daß man mehrere derselben, nach Spieß wenigstens drei, mit einfachen oder künstlicheren Ordnungsformen von gleicher Zeitdauer zu einem wohl abgerundeten Ganzen verbindet. Die einzelnen Teile desselben heißen alsdann Wechsel.

Man unterscheidet:

1. Schritt- oder Gangreigen, welche mit gewöhnlichem Gang vor-, seit- oder rückwärts ausgeführt werden.
2. Laufreigen, welche mit Laufschritten dargestellt werden.
3. Tanzreigen, wobei künstliche Gang- und Hüpfarten auftreten und bei welchen in der ganzen Anordnung die Gliederung eines Musikstückes berücksichtigt wird.
4. Gesang- oder Liederreigen, welche nach Takt, Inhalt oder Gliederung eines Liedes, womit sie begleitet werden, geregelt sind.
5. Stabreigen, wobei Stabübungen statt der Freiübungen verwendet werden.

Diese kurzen Andeutungen dürften schon genügen, einige erlernte Frei- und Ordnungsübungen zu einem einfachen Reigen zusammenzufassen.

Die Aufstellung der Schüler nehme man in zwei oder mehreren Linien oder Säulen. Dieselben können nebeneinander oder einander gegenüber stehen. Im letzteren Falle führen die einen alles links aus, was die andern rechts darstellen, wobei sie sich bald gegenseitig nähern oder von einander entfernen, bald zu-, bald abkehren, was dem ganzen einen erhöhten Reiz verleiht.

Nehmen wir z. B. an, es sei gewöhnlicher Gang und Schrittwechselgang geübt und schließlich zu folgender Reihe zusammengefaßt worden: 8 Schritte gewöhnlicher Gang und 4 Schrittwechsel in 8 Zeiten, so brauchen wir jedes dieser

beiden Glieder nur in Verbindung mit einer ebenso viele Taktzeiten umfassenden Ordnungsübung zu bringen, um auf die ungezwungenste Weise zu einem Reigen zu kommen.

Verwenden wir als Ordnungsübung das Umkreisen, so wird sich derselbe so gestalten:

Aufstellung: Säule von Stirnpaaren.

1. Wechsel. Alle ziehen mit Armverschränkung vorlings 8 Schritte vorwärts auf der Umzugsbahn.
2. Wechsel. Die rechten Führer (Ersten) jedes Paares umkreisen die linken (Zweiten) vorn vorüber in 8 Zeiten.
3. Wechsel. Alle mit Armverschränkung vorlings 4 Schrittwechsel vorwärts = 8 Zeiten.
4. Wechsel. Die linken Führer (Zweiten) umkreisen die rechten vorn vorüber = 8 Zeiten.

Schluß oder

5. Wechsel. Wie 1.
6. Wechsel. Gleichzeitiges Umkreisen mit Händefassen links = 8 Zeiten.

Schließen wir mit dem 4. Wechsel, so umfaßt das Ganze 32 Taktzeiten = 8 4/4 Takte und läßt sich sehr gut mit dem Lied: „Wem Gott will rechte Gunst erweisen" begleiten. Für die 2. und 3. Strophe braucht man dieselben Uebungen nur anders anzuordnen. So könnte man bei Beibehaltung alles übrigen in der 2. Strophe das Umkreisen hinten vorüber und für die 3. Strophe das gleichzeitige Umkreisen mit Händefassen, wobei die gefaßten Hände in Schulterhöhe zu heben wären, ausführen lassen. Auch könnte man das Umkreisen mit Schrittwechsel und das Ziehen ausschließlich mit gewöhnlichem Gang ausführen. Sollte der Schrittwechsel Schwierigkeiten machen, so nehme man eine leichtere Gangart, Zehengang ꝛc.

Fassen wir obige 6 Wechsel als Ganzes zusammen, so läßt sich dasselbe, da es 48 Taktzeiten = 12 4/4 Takte enthält, mit dem Liede: „Ich hatt' einen Kameraden" begleiten. Die 2. und 3. Strophe bilde man wie angegeben.

Von den Freiübungen eignen sich zu diesen Gebilden ganz besonders die verschiedenen Gang-, Lauf- und Hüpfarten, wie schon oben bemerkt, und werden diese auch für Mädchen hauptsächlich verwertet. Für Knaben greife man mehr zu anderen Freiübungen oder zu Stabübungen und halte sich

an einfachere Gangarten. Wie hier zu verfahren ist, möge an folgendem Beispiel ersehen werden.

Es ist angenommen, daß der Ausfall seitwärts mit Schräghochstoß des gleichseitigen und Schrägtiefstoß des gegenseitigen Armes und Auslage rückwärts mit Schräghochstoß vorhoch geübt und schließlich zu folgender viergliedrigen Reihe zusammengefaßt wurde.

1. und 2. Glied.
1: Ausfall seitwärts links mit Schräghochstoß links und Schrägtiefstoß rechts.
2: Verharren in dieser Stellung.
3: Grundstellung und Armsenken.
4: Pause.
5—8: Dasselbe widergleich.

3. und 4. Glied.
9: Auslage links rückwärts und Schräghochstoß beidarmig vorhoch.
10: Verharren in dieser Stellung.
11: Grundstellung und Armsenken.
12: Pause.
13—16: Dasselbe widergleich.

Nun bringen wir wieder jedes dieser Glieder in Verbindung oder Wechsel mit einer entsprechenden Ordnungsübung. Bietet sich uns hiezu gerade keine achtzeitige, so nehmen wir eine vierzeitige und ergänzen die fehlenden Taktzeiten durch 4 Tritte an Ort. Wir wählen zunächst die einfachsten Reihungen: Vor-, Neben- und Hinterreihen.

Die Aufstellung muß so gewählt werden, daß sie die Ausführung in keiner Weise behindert. Für den Ausfall seitwärts empfiehlt sich daher Flankenstellung und für die Auslage rückwärts Stirnstellung der Reihen. Dadurch werden wir auch auf die hier verwendbare Ordnungsübung hingewiesen. Nach diesen Erwägungen wählen wir zur Aufstellung die Flankensäule von Viererreihen.

Ausführung:

I. Teil.

1. Wechsel: Nebenreihen links neben den Ersten und 4 Tritte an Ort = 8 Zeiten.
2. Wechsel: Auslage links und rechts rückwärts mit Schräghochstoß beidarmig wie oben 3. und 4. Glied = 8 Zeiten.

3. Wechsel: Vorreihen vor den rechten Führer und 4 Tritte an Ort = 8 Zeiten.
4. Wechsel: Ausfall seitwärts rechts wie in obiger Reihe 1. und 2. Glied = 8 Zeiten.
5. Wechsel: Nebenreihen rechts neben den Letzten und 4 Tritte an Ort = 8 Zeiten.
6. Auslage rechts und links rückwärts mit Schräghochstoß beidarmig vorhoch = 8 Zeiten.
7. Wechsel: Links Hinterreihen und 4 Tritte an Ort = 8 Zeiten.
8. Wechsel: Ausfall seitwärts links und rechts wie oben Glied 1 und 2.

II. Teil.

Wiederholung des I. Teiles mit widergleichem Reihen also: rechts Neben-, links Vorreihen, Nebenreihen links neben den Letzten, rechts Hinterreihen.

III. Teil.

Wie Teil I mit links Nebenreihen neben den Letzten, Hinterreihen rechts hinter den Rechten, Nebenreihen rechts neben den Ersten, Vorreihen links.

IV. Teil.

Wie Teil III mit widergleichem Reihen also: rechts Nebenreihen neben den Letzten, Hinterreihen links hinter den Linken, Nebenreihen links neben den Ersten, Vorreihen rechts.

In ähnlicher Weise lassen sich viele der oben gegebenen Aufgaben zu Reigen und reigenartigen Verbindungen gestalten. So oft dies der Gang des Unterrichts ungezwungen ergibt, fasse man das Geübte in dieser Weise zusammen und erhöhe so das Interesse für diesen Unterricht. Der Gesang trete immer, wo es irgend angeht, belebend und erheiternd hinzu. Wenn möglich seien die Uebungen dem Inhalte des Liedes angemessen.

Wem jedoch solche Gebilde für besondere Fälle nicht gelingen wollen, der greife zu den vortrefflichen Reigen von Jenny, G. H. Weber, Buley u. a.

D.

Methode.

Nachdem wir nun das Gesamtunterrichtsmaterial überschaut und uns mit den einzelnen Uebungeu und deren Befehlsweise vertraut gemacht haben, zeigen wir, in welcher Weise dieser Stoff unterrichtlich zu behandeln ist. Eine genaue Beachtung der hier folgenden methodischen Darlegung dürfte den Lehrer in den Stand setzen, seinen Turnunterricht selbständig, d. h. durch eigene Ueberlegung, unabhängig von fremden Ausarbeitungen und mit einsichtsvoller Würdigung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit seiner Schüler, sowie der örtlichen Verhältnisse erfolgreich zu gestalten.

Bezüglich der Einführung der Schüler des oberen Seminarkurses in die eigene Lehrthätigkeit sei folgendes bemerkt:

Nachdem die Schüler mit dem unten beschriebenen Verfahren durch mündliche Erörterungen und praktische Veranschaulichung aller einzelnen Fälle durch Beispiele vertraut gemacht worden sind und der Uebungsstoff noch einmal übersichtlich dargestellt worden ist, so daß jede einzelne Uebung sicher und korrekt vorgemacht werden kann, beginnen ihre Lehrversuche. Gelegenheit hiezu finden sie in ihren eigenen Turnstunden und in der Seminarschule. Für jene dienen zunächst die Aufgaben der VI. und V. Klasse für Stadtschulen und dann die schwierigeren Aufgaben für die obersten Klassen der Stadt- und Landschulen, sowie besonders gestellte Aufgaben aus dem Geräteturnen. Für die Seminarschule ist der geeignete Uebungsstoff in den Aufgaben der III.—VI. Klasse für Stadtschulen und in den Elementarübungen an verschiedenen Geräten, sowie in den Spielen gegeben.

Bei Beginn der Lehrthätigkeit erhalten sämtliche Schüler des oberen Seminarkurses gleichzeitig ihre Aufgaben und zwar für die Seminarschule in der Reihenfolge, in der sie in derselben zu unterrichten haben, für ihre eingenen Turnstunden jedoch in alphabetischer Ordnung. Hierdurch ist den Schülern hinreichend Zeit gestattet, sich für ihre Lehrübung vorbereiten

---

Anm.: Dieser Abschnitt wurde, soweit er für die Volksschule zutraf, dem Handbuch für den theoret. Turnunterricht 2c. des Verfassers entnommen.

zu können. Die Vorbereitung ist eine schriftliche. Ihre Anlage ist aus dem beigegebenen Muster zu ersehen.

Jede Turnstunde beginnt nun mit einer Lehrübung, welche in der Regel 15—20 Minuten dauert und für die Seminaristen zugleich Uebung und Wiederholung der Frei- und Stabübungen ist. Korrekturen seitens des Lehrers in bezug auf Haltung, Befehlsweise, Darbietung und Anordnung des Stoffes 2c., werden sofort vorgenommen und von dem Lehrenden beachtet. Da diese berichtigenden Hinweise vor der ganzen Klasse geschehen, werden sie von allen gemerkt und bei der eigenen Lehrthätigkeit zu vermeiden gesucht, so daß schon nach wenigen Stunden die Eingriffe seitens des Lehrers immer seltener werden. Auf diese Weise werden die Lehrenden bald sicher, gewähren sich an selbständige Behandlung des Uebungsstoffes und arbeiten in der Praxis, wie die Erfahrung lehrt, mit gutem Erfolge.

A. Allgemeines.

Das Lehrverfahren hängt wesentlich von dem Ziel des Unterrichts ab. Wer daher richtig verfahren will, muß sich stets desselben bewußt sein. Bei dem Turnunterrichte ist demnach festzuhalten, daß es sich dabei nicht um körperliche Fertigkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit 2c. als solche handelt, sondern um Erhaltung und Förderung der Gesundheit, um Ausbildung des Körpers im Interesse der Geistesbildung und einer harmonischen Erziehung überhaupt.

Zwei Seiten, die sanitäre und pädagogische, sind also bei einem rationellen Turnbetriebe wohl ins Auge zu fassen. In Hinsicht auf erstere ist alles sorgfältig zu vermeiden, was die Gesundheit des Schülers irgendwie beeinträchtigen könnte. Dahin gehören besonders solche Uebungen, welche bei längerer Dauer oder zu schneller Steigerung den Atmungsapparat und die Herzthätigkeit zu sehr in Anspruch nehmen: Dauerlauf, Wettlauf 2c. Man gehe dabei vorsichtig zu Werke und suche so viel als möglich zu individualisieren. Bei schwächlichen und schlecht genährten Kindern begnüge man sich mit wenigem, verlange keine zu anstrengenden und lange dauernden Uebungen, steigere dieselben nur ganz allmählich, unterbreche sie durch längere Pausen und achte darauf, ob zu schnelles und starkes Herzklopfen

oder kurzes und jagendes Atmen eintritt, ob auffallender Farbenwechsel, Blässe, starke Erhitzung und Schweißabsonderung sich zeigen. Jeder, der seine Schüler mit einiger Aufmerksamkeit nach dieser Seite hin beobachtet, wird bei Bekanntschaft mit den häuslichen und familiären Verhältnissen derselben bald finden, was hier zu thun oder zu lassen ist.

Nach der anderen Seite aber habe man stets das Ziel der Erziehung vor Augen und verfahre so, daß der Körper zu einem wohlgestalteten, willigen und geschickten Werkzeuge des Geistes werde. Um sich diesem Ziele zu nähern, vermeide man Einseitigkeit und Mechanismus. Jede einseitige Uebung des Körpers verunstaltet denselben. Man suche daher den Unterricht so zu gestalten, daß er verschiedene Seiten des Körpers in Anspruch nimmt und so eine allseitige Entwicklung desselben fördert. Die Uebungen werden daher so angeordnet, daß wo möglich in jeder Turnstunde der ganze Körper Gegenstand der Uebung wird.

Jede Uebung setzt Wiederholung derselben Thätigkeit voraus. Eine solche Wiederholung kann nirgends leichter als bei dem Turnunterrichte zu verderblichem Mechanismus führen. Diese Gefahr tritt besonders dann ein, wenn dieser Unterricht außer allem Zusammenhang mit dem zu erstrebenden Bildungsideale erteilt wird, also nicht in Beziehung tritt zu dem geistigen Vermögen des Schülers. Man vergegenwärtige sich daher, daß es sich hier um Bewegungen handelt, welche eine rege Mitbethätigung des Geistes voraussetzen, ja daß sie alle von innen heraus geboten sind, nur der Ausdruck von Bewegungsvorstellungen sind, die der Geist im voraus aufgenommen hat. Denn andere Bewegungen als solche, die wir uns als bereits ausgeführte vorstellen und gleichsam dem in Gedanken vorschwebenden Bilde nachbilden, können hier nicht in Betracht kommen.

„Aller Unterricht geschieht durch Vorstellungen. Der Zeichen-, Schreib-, Sing- und Turnunterricht geht darauf aus, zuerst richtige Vorstellungen der betreffenden Formen, Töne und Bewegungen herbeizuführen, dann den Schüler dahin zu bringen, daß er seine Muskeln speziell zur Erzeugung der vorgestellten Bewegungen einübe. Die aus Uebung (vielfache Wiederholung) entspringende Fertigkeit, durch Muskelbe-

wegung gewissen Vorstellungen Ausdruck zu geben, heißt mechanische oder technische Fertigkeit. Dieselbe beruht sonach stets auf der Beherrschung des Körpers durch den Geist.“ (Dittes.)

Ein richtiger Turnbetrieb läßt daher keine Uebung zu, wovon dem Kinde keine klare Vorstellung geworden ist, und zu welcher infolge davon nicht von innen heraus der Antrieb gegeben werden kann. Er schließt auch demzufolge alle Uebungen aus, welche von dem jugendlichen Geiste noch nicht klar erfaßt werden können. Nur was der körperlichen und geistigen Entwickelung der Schüler angemessen erscheint, wird Gegenstand der Uebung, d. h. Wiederholung zu dem Zwecke, eine Bewegungsvorstellung möglichst klar zum Ausdrucke zu bringen. Dieses Bemühen aber, das vorgestellte Bild möglichst deutlich in der Wirklichkeit zu zeigen, schließt jeden geisttötenden Mechanismus aus.

Durch diese beständige Bezugnahme auf körperliche und geistige Leistungsfähigkeit des Schülers muß sich natürlich der Unterricht bei den einzelnen Altersstufen verschieden gestalten, einen verschiedenen Charakter annehmen. Im allgemeinen kann man in dieser Hinsicht für unsere Volksschulen etwa folgendes festhalten:

Erstes und zweites Schuljahr.

Von einem wirklichen Turnunterricht kann hier noch keine Rede sein. Alles, was auf dieser Stufe geschieht, trägt im ganzen das Wesen der Vorbereitung und zwar einer solchen, welche sich später allenfalls missen läßt, sofern nur kein bestimmter Einfluß in entgegengesetzter Richtung auf das Schwächliche und Unnatürliche hin an ihrer Stelle ausgeübt worden ist. Dem vielseitigen Bewegungsbedürfnisse des Kindes werden die weitgehendsten Zugeständnisse gemacht. Nie werde es genötigt, länger bei einer Uebung zu verharren, als es seiner beweglichen Natur angemessen ist. Spiel und Uebung, Ernst und Heiterkeit, Thätigkeit und Ruhe treten in beständigen Wechsel. Passende, im übrigen Unterrichte erlernte Liedchen werden zur Belebung von Spiel und Uebung eingeflochten. Wo und so oft es angeht, erscheine die Uebung im Gewande des Spiels, wie auch umgekehrt das Spiel, das jedoch nie in Spielerei ausarten darf, zur Uebung werde. Alles Ein-

förmige, Steife, Pedantische, Unkindliche in Hinsicht auf Stoff und Behandlung findet hier keinen Raum. Es wäre Hemmung statt Förderung, Tod statt Leben.

So beweglich und mannigfaltig, so zufällig und planlos aber der Verlauf des Unterrichts sowohl dem Kinde, als dem unbefangenen Zuschauer auch erscheinen mag, so darf doch nie die Beziehung zu dem Endziele, das hier erstrebt werden soll, verloren gehen. Immer muß dasselbe dem Lehrer vor Augen schweben, stets muß er darauf bedacht sein, sich demselben, wenn auch auf Umwegen und in mannigfachster Weise, zu nähern. Nur so wird der innere Zusammenhang der scheinbar so lose sich vollziehenden Thätigkeiten gewonnen und erhalten und eine breite und sichere Grundlage in den Anschauungen und Fertigkeiten gegeben. Das allein soll auf dieser Stufe erreicht werden, und darnach, nicht nach den besonderen Leistungen einzelner oder selbst der Mehrzahl, ist zu beurteilen, ob und wie weit das Richtige getroffen ist. Die Ungeduld, mit welcher die Kinder der Turnstunde entgegensehen, und der Eifer womit sie bei der Sache sind, lassen deutlicher als alles andere auf die Angemessenheit des Verfahrens schließen.

Drittes und viertes Schuljahr.

Im ganzen waltet auch auf dieser Stufe noch der Charakter des Spiels und der grundlegenden Vorbereitung vor, jedoch einer solchen, die mehr zur Sammlung führt und direkter auf das Folgende hinleitet. Der kindlichen Lebhaftigkeit darf jedoch dabei in keiner Weise unnatürlicher Zwang angethan werden. Noch sind Mannigfaltigkeit und Wechsel der Uebungsformen zur Lust und Anregung des Kindes weise zu berücksichtigen. Nur allmählig und unbemerkt tritt eine oder die andere Uebung mehr in den Vordergrund, beansprucht größere Aufmerksamkeit, verlangt genauere und präzisere Darstellung, macht größere Ansprüche an Kraft und Ausdauer, aber alles dies nur nach dem Stande der physischen Entwickelung und der geistigen Fassungskraft des Kindes. Sorgfältig gehe man jeder eigentlichen Ermüdung und Anstrengung, körperlicher wie geistiger, aus dem Wege, deute solche gewissermaßen nur an und erstrebe mehr Gewandtheit und Sicherheit in den Bewegungen, als eigentliche

Kraft. Was sich in dieser Hinsicht erreichen läßt, ist nicht sowohl das Resultat längeren und peinlichen Verweilens bei ein und derselben Form, d. h. des Eindrillens, als vielmehr öfterer und immer bestimmterer Wiederholung der betreffenden Thätigkeit an sich und im Wechsel und in Verbindung mit andern.

Fünftes, sechstes und siebentes Schuljahr.

Durch gewissenhafte Beachtung des bisher Angedeuteten wird eine Grundlage geschaffen werden, auf welcher sich der Uebergang zu dem nun eintretenden eigentlichen Turnunterrichte leicht und sicher vollziehen und wo dieser sich in seiner ganzen Eigentümlichkeit entfalten kann. Spiel und spielartige Uebungsformen treten nun mehr zurück, das ganze Verfahren nimmt einen ernsteren Charakter an, ohne jedoch in übertriebene Strenge und Pedantrie auszuarten. Den Schüler lasse man bald erkennen, daß es nun darauf ankommt, sich recht in Zucht zu nehmen, seinen Körper gewandt und kräftig zu machen, sich streng dem Ganzen unterzuordnen und daß dazu die größte Sammlung, Aufmerksamkeit, Gehorsam, Ausdauer und Anstrengung unbedingt erforderlich sind.

Hiezu bedarf es von Seiten des Lehrers nicht vieler Worte. Die Ruhe und Sicherheit in seinem ganzen Verhalten, die Bestimmtheit in seinen Forderungen, die Beharrlichkeit bei der Darstellung des Verlangten, kurz die konsequente Verfolgung des Unterrichtszieles lassen dem Schüler keinen Zweifel darüber, daß es sich hier um eine Sache handelt, die ihn voll und ganz in Anspruch nehmen muß. Bei dieser Erkenntnis fügt er sich gern einem festen Willen, der ihm unverbrüchliches Gesetz ist, und er gewinnt Lust und Liebe zur Arbeit und Anstrengung.

Uebelangebrachte Nachgiebigkeit dagegen und unsicheres, launenhaftes Umhergreifen nach dieser oder jener Uebung, und sei es auch in der guten Absicht, die Sache interessant zu machen, sind in jeder Hinsicht von den verderblichsten Folgen. Sie verleiden dem Schüler die Freude am Unterricht, benehmen ihm die Lust zur Arbeit und Ausdauer und verfehlen das Unterrichtsziel. Ebenso vermeide man auch alles Süßliche und Unbestimmte in Ton und Sprache, ohne jedoch auf der andern Seite seinen Lungen Gewalt anzuthun

und in durchaus unangemessenes Schreien und Poltern zu geraten. Kurz und präzis, bestimmt und klar sei Wort und Ton.

Bezüglich des zu behandelnden Stoffes lege man, wo weitere Gerätübungen nicht zugelassen sind, besonders im sechsten und siebenten Schuljahr, das Hauptgewicht auf die Stabübungen und zusammengesetzten Freiübungen. Die Ordnungsübungen suche man, wo es nur angeht, mit diesen in Verbindung zu bringen und berücksichtige daher mehr die Formen, die sich zu diesem Zwecke verwerten lassen, als etwa andere, bei denen dies nicht leicht angeht. Gestalten sie sich zu Reigen, so müssen diese vielmehr als eine gewissermaßen sich von selbst ergebende Zusammenfassung des bisher Geübten erscheinen, als daß sie die Lösung einer im voraus dahin zielenden Aufgabe sind.

Das Spiel werde hier fleißig, mit dem nötigen Ernste und im Freien betrieben. Es sei Uebung im Gewande der Freude. Können die größeren Unterrichtspausen damit ausgenützt werden, so versäume man das nicht.

Auch der Gesang werde stets als belebendes Moment, sei es am Anfange oder Schluß der Stunde oder auch, wo es zulässig ist, während der Uebung selbst, berücksichtigt.

B. Spezielles.

Lang ist der Weg durch Lehren,
Kurz und wirksam durch Beispiele.

1. Freiübungen.

Nach obigen allgemeinen Andeutungen des Lehrverfahrens gehen wir nun näher auf dasselbe ein.

Wie jeder Unterricht, so knüpft auch der Turnunterricht an bereits Bekanntes an. Dieses ist ihm gegeben in den leiblichen Fertigkeiten und in den Vorstellungen von Thätigkeiten und Bewegungen, welche das Kind aus der Familie und aus dem Kreise seiner Gespielen in die Schule mitbringt. Der Umfang derselben wird, je nach den Verhältnissen, in denen das Kind bis dahin aufgewachsen ist, ein größerer oder geringerer sein und damit werden auch mehr oder weniger Anknüpfungspunkte geboten werden.

Unsere erste Aufgabe ist es nun, den Vorstellungskreis des Kindes nach dieser Seite hin zu erforschen und das uns dienlich Scheinende als Ausgangspunkte für unsern Unterricht heraus zu heben. Wir kommen dadurch auf solche einfache und natürliche Thätigkeiten, wie sie als Elementarübungen für das erste und zweite Schuljahr der Volksschule allenthalben vorgeschrieben sind.

Nach dieser Analyse suchen wir die grundlegenden Elemente dem Kinde zum sichern Besitz zu bringen. Wir berichtigen und üben sie in der für die betr. Klasse entsprechenden Weise. Dabei machen wir die Uebung zunächst richtig, deutlich und von allen ersichtlich vor und zwar spiegelbildlich, widergleich, zeigen also eine vom Kinde links auszuführende Uebung rechts und umgekehrt und weisen kurz, unter sorgfältiger Vermeidung aller überflüssigen und weitläufigen Erklärungen auf das Charakteristische derselben hin. Oft genügt schon ein Wort, dem Kinde das Verständnis zu erleichtern. Alsdann geben wir den Namen der Uebung. Dieser entspricht genau der betreffenden Thätigkeit und wird daher um so leichter aufgefaßt. Auch das umgekehrte Verfahren, wobei die Benennung der Uebung der Anschauung derselben vorausgeht, ist gut.

Hat so der Schüler eine klare Vorstellung und richtiges Verständnis der Uebung erlangt, so folgt die Darstellung seinerseits, die Einübung. Dabei hüte man sich jedoch ebensowohl vor übertriebener Genauigkeit, als auch vor zu großer Nachsicht. Wenn die Uebung auch klar vor dem Geiste des Schülers steht, so gelingt es ihm doch nicht oder nur selten, dieselbe sofort richtig auszuführen. Es bedarf längerer Zeit, öfterer Wiederholung, bis sich das betr. Glied dem Willen fügt und die Bewegung nach Wunsch gelingt. Verkehrt wäre es daher, bei dem erstmaligen Auftreten einer Uebung durch zu langes Verweilen und pedantisches Korrigieren die richtige Ausführung erzwingen zu wollen. Wird die Bewegung nach bestem Wollen und Können des Schülers wiedergegeben, so begnüge man sich vorerst damit. Ueber eine gewisse Grenze hinaus wird die Ausführung infolge körperlicher und geistiger Erschlaffung eine immer mangelhaftere. Durch Wiederaufnahme derselben Uebung in der nächsten Stunde

oder in anderem Zusammenhang gelangt der Uebende allmählich in den vollen Besitz derselben.

Andererseits hat allzugroße Nachsicht, die sich eben mit jeder Darstellung begnügt und die nicht zur Aufbietung aller Kräfte und zur möglichst richtigen Wiedergabe des Gesehenen nötigt, stets lotteriges Wesen im Gefolge und bringt den Schüler nie dazu, sich in Zucht zu nehmen, alles mit dem nötigen Ernste zu thun und immer mehr die Herrschaft über seinen Körper zu gewinnen. Darum verlasse man eine Uebung nicht, ohne einen gewissen Fortschritt oder eine entsprechende Anstrengung erzielt zu haben.

Bei der Verbesserung vorkommender Fehler beschäftige man sich nicht zu lange und ausschließlich mit dem Einzelnen. Man weise kurz und klar auf die fehlerhafte Ausführung hin, was oft während der Uebung selbst durch einen Zuruf an den Fehlenden oder durch ein Wort an die ganze Klasse geschehen kann. Genügt jedoch das nicht, so veranschauliche man die Uebung noch einmal durch eigene Wiedergabe oder durch Widerholung seitens der Besseren und veranlasse nun die Betreffenden, das Gesehene richtig nachzumachen und dann mit allen zu üben. Dabei wird ein ermunterndes Wort den guten Willen des Schwachen ebenso stärken und anspornen, als der nötige Ernst den Unaufmerksamen und Leichtsinnigen zur Sammlung und Aufbietung aller Kraft nötigen wird.

Hat man auf diese Weise einige Uebungen, und seien es anfangs auch nur zwei, gewonnen, so suche man dieselben in Beziehung zu einander zu setzen, indem man sie mit einander verbindet. Dies kann geschehen:

1. indem man die eine Uebung unmittelbar auf die andere folgen läßt, sie also anreiht,
2. indem man sie, wo es angeht, gleichzeitig mit einander zur Ausführung bringt, wodurch die zusammengesetzten Uebungen entstehen,
3. in der Weise, daß die eine sich während der Dauer der andern vollzieht, also gewissermaßen in die andere hineingeschoben wird (der Zeit nach). Dies ergibt die Ausführung in Zwischenzeiten.
4. indem man, wo dies möglich ist, also bei gleichartigen Uebungen, aus der einen Uebung in die andere übergeht.

Beispiele: Es seien Vorhebhalte und Seitschrittstellung einzeln geübt, so folgt

ad 1. **Anreihung beider Uebungen.**

a) Vorhebhalte links, dann rechts, dann Seitschrittstellung links und rechts in je 2 Zeiten = 8 Zeiten.

b) Zweimal Vorhebhalte beidarmig, dann Seitschrittstellung links und rechts = 8 Zeiten.

c) Vorhebhalte links, Seitschrittstellung links (rechts), dann Vorhebhalte rechts (links), Seitschrittstellung rechts (links) = 8 Zeiten.

d) Zusammenfassung von a und b oder b und c.

ad 2. **Gleichzeitige Ausführung als zusammengesetzte Uebung.**

a) Seitschrittstellung links und Vorhebhalte links, dann dasselbe rechts, 2mal im Wechsel = 8 Zeiten.

b) 2mal Vorhebhalte beidarmig mit Seitschrittstellung links und rechts im Wechsel = 8 Zeiten.

c) Seitschrittstellung links und Vorhebhalte rechts und umgekehrt.

d) Zusammenfassnng von a und b, b und c 2c.

ad 3. **Ausführung in Zwischenzeiten.**

a) 1: Seitschrittstellung links und Verharren in derselben, 2 und 3: Vorhebhalte beidarmig und Armsenken, 4: Grundstellung, 5—8: dasselbe mit Seitschrittstellung rechts.

b) 1: Vorhebhalte beidarmig und Verharren in derselben, 2 und 3: Seitschrittstellung links und Grundstellung, 4: Armsenken, 5—8: dasselbe mit Seitschrittstellung rechts.

c) Wie a 1) auf 2 und 3 Vorhebhalte nur eines Armes, des gleich- oder gegenseitigen, 5—8: dasselbe widergleich.

d) Wie b mit Vorhebhalte zuerst des linken, dann des rechten Armes.

e) Zusammenfassung von a und b, oder a und c u. s. f.

ad 4. Ist hier nicht möglich, da beide Uebungen ungleichartig sind.

Jede folgende neue Bewegung, sobald sie für sich geübt ist, wird in Verbindung gebracht mit bereits Erlerntem und Bekanntem. Eine solche Verbindung führt zur schnellen und sicheren Beherrschung von Beidem. Außerdem schützt sie vor einförmigen und langweiligen Wiederholungen und erhält das Interesse der Uebenden stets wach.

Anfangs bringe man das Neugeübte natürlich in Zusammenhang mit nächst Verwandtem und Gleichartigem, also z. B. eine Armhalte mit einer anderen, eine Spreizhalte mit einer anderen u. s. f. Mit zunehmender Sicherheit verbinde man es dann auch mit solchen erlernten Uebungen, die weniger Aehnlichkeit mit ihm haben und daher der Ausführung mehr Schwierigkeit bereiten.

Die Verbindung einer neuen Uebung mit bereits Erlerntem ist vorerst eine zwanglose, beliebige. Man hält das Neue bald mit diesem, bald mit jenem mehr oder weniger Verwandten zusammen, um dem Kinde völlig die Herrschaft über dasselbe zu sichern. Ist dieses gelungen, so ordne man schließlich dasselbe in genau begrenzte Reihen und Gruppen ein. Der Umfang und die Schwierigkeit solcher Uebungsreihen und -Gruppen muß selbstverständlich den körperlichen und geistigen Kräften des Schülers angepaßt werden. Für die erste und zweite Klasse reihe man etwa zwei bis drei elementare Bewegungen aneinander. In den höheren Klassen gehe man entsprechend weiter und greife dabei auch zu zusammengesetzten Uebungen.

Z. B. es sei als neue Uebung der Schräghochstoß zur Aufgabe gestellt. Sobald nun derselbe zur Anschauung gebracht, kurz erklärt und wiederholt für sich bald links, bald rechts, bald beidarmig, bald beides im Wechsel, mit Zwischenzeiten, in und außer dem Takt, geübt ist, halte man diese Uebung mit dieser oder jener bereits erlernten etwa in folgender Weise zusammen:

1. 2mal Schräghochstoß beidarmig, 2mal Seitstoß beidarmig in je 2 Taktzeiten = 8 Zeiten.
2. 2mal Schräghochstoß beidarmig, 2mal Tiefstoß beidarmig (oder Vorstoß) in je 2 Zeiten = 8 Zeiten.
3. 2mal Schräghochstoß beidarmig in je 2 Taktzeiten, hierauf Knieheben links und rechts = 8 Zeiten.
4. Schräghochstoß links und rechts, hierauf Vorschrittstellung links und rechts, in je 2 Zeiten = 8 Zeiten.
5. 2mal Schräghochstoß beidarmig, alsdann 2mal kleine Kniebeuge in je 2 Taktzeiten = 8 Zeiten.
6. 2mal Schräghochstoß, 2mal Schlußstellung oder Vorspreizen links und rechts, oder Rückschrittstellung links und rechts u. s. f. aber alles dies nicht zu lange,

2—4 Uebungen, je nach der Schwierigkeit derselben und der Leistungsfähigkeit der Schüler.

Hieraus ergeben sich ungesucht kleine, aus zwei Gliedern bestehende Reihen von 8 Taktzeiten, wie sie für untere Klassen angemessen sind. Für geübtere Schüler steigere man dieselben durch Anfügung einer oder zweier Uebungen mit stetigem Wechsel der obern und untern Glieder z. B.

1. 2mal kleine Kniebeuge, 2mal Schräghochstoß beidarmig, Knieheben links und rechts in je 2 Taktzeiten = 12 Zeiten.
2. Vorspreizen links und rechts, Schräghochstoß links und rechts, 2mal Fußwippen in je 2 Zeiten = 12 Zeiten
3. Seitschrittstellung links und rechts, Schräghochstoß beidarmig, Knieheben links und rechts in je 2 Zeiten = 12 Zeiten.
4. Seitspreizen links und rechts, Schräghochstoß beidarmig, 2mal kleine Kniebeuge, Schräghochstoß links und rechts in je 2 Zeiten = 16 Zeiten u. s. f.

Zu vermeiden ist hiebei, daß die Reihe mit demselben Glied, Arm oder Bein, geschlossen wird, womit sie beginnt.

Nun wird die neue Uebung, hier also der Schräghochstoß, gleichzeitig mit einer der vorausgegangenen Uebungen ausgeführt. Daraus ergeben sich zusammengesetzte Uebungen wie folgende:

1. Schräghochstoß beidarmig und Rückschrittstellung links und rechts in je 2 Zeiten = 4 Zeiten.
2. Schräghochstoß beidarmig und kleine Kniebeuge, 2mal in je 2 Zeiten = 4 Zeiten.
3. Schräghochstoß links und Seitschrittstellung links, dasselbe rechts in je 2 Zeiten = 4 Zeiten.
4. Wie 3 aber mit Knieheben, Fersenheben, Seit-, Rück-, Vorspreizen links und rechts rc. statt der Seitschrittstellung.

Bei entsprechender Sicherheit füge man diesen Zusammensetzungen eine oder auch zwei früher gewonnene zusammengesetzte Uebungen hinzu z. B.

ad 1. 2mal kleine Kniebeuge mit Seitstoß beidarmig in je 2 Zeiten = 4 + 4 = 8 Zeiten.

ad 2. Vorschrittstellung links und rechts mit Vorstoß beidarmig in je 2 Zeiten = 4 + 4 = 8 Zeiten.

ad 3. 2mal Zehenstand mit Waghalte seitwärts beidarmig in je 2 Zeiten = 4 + 4 = 8 Zeiten.
ad 4. Rückschrittstellung links und rechts mit Seithebhalte beidarmig = 4 + 4 = 8 Zeiten ꝛc. ꝛc.

Weiter folgt nun die Ausführung in Zwischenzeiten, wobei der Stoß während der Dauer einer Stellung, Spreizhalte u. s. f. ausgeführt wird, oder umgekehrt eine dieser Uebungen während der Stoßhalte. Es gestalten sich demnach obige Zusammensetzungen zu Reihen wie folgende:

a) 1: Rückschrittstellung links und Verharren in derselben, 2 u. 3: Schräghochstoß beidarmig und Armbeugen, 4: Grundstellung, 5—8: Dasselbe mit Rückschrittstellung rechts.
b) 1: Schräghochstoß beidarmig und Verharren in der Stoßhalte, 2 u. 3: kleine Kniebeuge und Kniestrecken, 4: Armbeugen, 5—8: Dasselbe u. s. f.

Ist nun auf die eine oder andere Art des oben gezeigten Verfahrens eine gewisse Uebung, hier der Schräghochstoß, zum völligen Besitze des Schülers geworden, so übe man in gleicher Weise eine zweite, einen andern Körperteil beanspruchende. Ich wähle für unsern Fall den Ausfall seitwärts. Nun bringe man diese beiden neuen Uebungen zu einander in Beziehung durch Anreihung, gleichzeitige Ausführung, wenn immer dies möglich, und durch Ausführung in Zwischenzeiten.

Jede dieser so entstandenen Reihen kann nun beliebig erweitert oder gesteigert werden, indem man die eine oder andere bekannte einfache oder zusammengesetzte Uebung gewissermaßen als Einleitung vorausschickt, oder als Anhang folgen läßt oder auch selbst zwischen einschiebt. Natürlich darf dadurch der einmal angenommene Takt oder Rhytmus nicht gestört werden.

Im Interesse der allseitigen Bethätigung des Körpers achte man darauf, daß eine solche Uebungsfolge nicht ausschließlich dieselben Glieder in Anspruch nehme. Läßt sich dies jedoch nicht in gewünschter Weise umgehen, so bringe man sie in Wechsel mit einer andern Reihe, die den Körper mehr nach einer andern Seite hin beansprucht.

Die richtige Behandlung solcher Uebungsreihen gestaltet den Unterricht äußerst anregend. Es sei hier nur darauf hingewiesen, daß die einzelnen Uebungen einer Reihe oder

Gruppe bald in langsamerem, bald in schnellerem Tempo, bald in diesem, bald in einem andern Rhythmus: 2/4, 3/4, 6/8 Takt, aufeinanderfolgen können, wobei im 3/4 Takt die zweite, im 6/8 Takt die zweite und fünfte Zeit pausiert wird, z. B. Schräghochstoß vorhoch beidarmig im 3/4 Takt übt 1! 2! (Pause) 3! Im Befehl wird die erste Zeit als schwere hervorgehoben. Ferner können sie im Takt und außer demselben, oder auch so angeordnet werden, daß zwei Uebungen nach einander begonnen und gleichzeitig beendet werden, oder daß umgekehrt beide Bewegungen mit einander beginnen und nacheinander schließen, z. B. Knieheben und Vorhebhalte beidarmig: auf Eins: Knieheben links, auf Zwei: Vorhebhalte beidarmig: auf Drei: Grundstellung und Armsenken. Oder: Eins: Knieheben links und Vorhebhalte beidarmig, Zwei: Grundstellung, Drei: Armsenken 2c.

Gestattet es der Raum, so lasse man dieselbe Reihe bald an Ort, bald im Gehen in der Umzugsbahn, im Gehen, im Viereck, im Gehen, im Kreis 2c., bald ohne, bald mit Drehungen ausführen. Man befehle z. B. Ziehen im Kreis mit gewöhnlichem Gang (Zehengang, Kniehebgang, mit Ausfallschritten u. s. w.) und Seitstoß beidarmig bei dem ersten von vier Schritten und Armbeugen beim dritten Schritt. Oder 8 Schritte vorwärts mit links um in der achten Zeit und Hochstoß beidarmig bei jedem ersten, und Armbeugen bei jedem dritten Schritt von vieren — marsch! = Gehen im Viereck. Hiebei ist zu beachten, daß der letzte Schritt immer ein Schlußtritt ist. Oder man lasse in derselben Weise während der ersten vier Zeiten Hochstoß im gewöhnlichen Gang und während der folgenden vier Zeiten Seitstoß im Zehengang oder Kniehebgang 2c. ausführen. Bei größeren Klassen bilde man ferner Abteilungen und verlange die Uebungsfolge bald von der einen, bald von der andern Abteilung, bald von allen gleichzeitig. Oder man lasse von der einen Abteilung die Uebungsreihe in einer gewissen Ordnung durchlaufen und von der andern dieselbe in umgekehrter Folge, also rückwärts, wobei wieder beide Abteilungen gleichzeitig oder im Wechsel üben können. Auch kanonartig können die Uebungsreihen dargestellt werden. In diesem Falle wird dieselbe Folge von allen Abteilungen inne gehalten, die zweite Abteilung beginnt aber eine, zwei oder vier Taktzeiten später als die erste, bis schließlich die ganze Klasse in buntem

Wechsel thätig ist und wieder nacheinander oder auch gleichzeitig auf Befehl schließt. Man befehle also: Erste Abteil. 2mal Hochstoß beidarmig mit Zehenstand, dann 2mal Seitstoß beidarmig mit kleiner Kniebeuge = 8 Zeiten. Hierauf die 2. Abteilung dieselben Uebungen in umgekehrter Folge also zuerst kleine Kniebeuge mit Seitstoß, übt — 1! 2! . . . . Nach mehrmaliger Wiederholung: Acht: Halt! Nun dasselbe von beiden Abteilungen gleichzeitig, übt — 1, 2 . . . . Dasselbe mit 1/4 Drehungen links in 4 Zeiten nach jeder Folge, übt — 1! 2! . . . Dasselbe im Wechsel mit 1/4 Drehung links der 1. Abt. und 1/4 Drehung rechts der 2. Abt. übt — 1, 2, . . . Dasselbe aus der Stellung der Abteilungen Gesicht gegen Gesicht, oder linke Seite gegen linke Seite ꝛc. Befehl: Gesicht gegen Gesicht — dreht! Oder 2. Abteilung links kehrt — Euch! Uebt — 1, 2 . . . . Ferner: Die 1. Abteilung beginnt, nach 4 Zeiten setzt die 2. Abteilung ein. Uebt — 1, 2 . . . Ebenso verhält es sich bei mehreren Abteilungen.

Endlich können die Uebungen bei entsprechender Aufstellung auch so angeordnet werden, daß die eine Abteilung: Reihe, Rotte, eine gewisse Bewegung nach der entgegengesetzten Seite hin beginnt, als die andere Abteilung. So kann z. B. von den in zwei Flankenreihen nebeneinander stehenden Schülern die linke Reihe Seitspreizen ꝛc. mit Seithebhalte links ausführen und die rechte Reihe gleichzeitig dasselbe rechts und umgekehrt. Dasselbe auch mit Ab- und Zukehren. Oder die eine Reihe macht Kniebeuge mit irgend einer Armhaltung und die andere führt das Gegenteil aus, also Zehenstand u. s. f. Steht die Abteilung in einer oder mehreren Säulen von Stirnpaaren, so können die einzelnen der Paare einander Gesicht gegen Gesicht gegenüberstehen, oder Rücken gegen Rücken, oder linke Seite gegen linke Seite und umgekehrt.

Die Aufstellung nehme man bald in geraden oder gebogenen Stirn- oder Flankenreihen, oder Stirn- oder Flankensäulen, entsprechend geöffnet, bald in Kreisreihen: Stirn oder Flankenring, je nachdem die Stirne oder Flanke der Kreismitte zugekehrt ist, in Sternstellung ꝛc. (S. Ordnungsüb. S. 76 b.) Der Lehrer wähle aber seinen Standort stets so, daß er die ganze Aufstellung übersehen und selbst von allen Schülern gesehen und verstanden werden kann.

Wo es nur immer angeht, ziehe man die Ordnungsübungen ebenfalls in diesen Kreis, lasse also von der einen Abteilung z. B. eine Reihung, Schwenkung, Windung ꝛc. ausführen, während die andere eine ebensoviele Taktzeiten beanspruchende Reihe von Freiübungen darstellt. Oder: Alle machen zuerst eine Ordnungsübung und dann die betreffenden Freiübungen oder umgekehrt.

Da in solchen Uebungsreihen dieselben wenigen Uebungen, um deren Aneignung es uns hauptsächlich zu thun ist, immer wiederkehren, während alle andern sich auf diese beziehen und mehr oder weniger als nebensächlich betrachtet werden, so bilden jene Hauptübungen das Thema der ganzen Reihe. Dasselbe bildet somit die Grundlage des ganzen Unterrichts für eine gewisse Zeit und muß daher jederzeit kenntlich sein. Wo dieser Mittelpunkt fehlt, verliert sich der Unterricht bald in ein planloses Durcheinander, in dem sich schließlich weder Lehrer noch Schüler zurecht finden.

Wir müssen daher schon von allem Anfang darauf bedacht sein, jeder Unterrichtszeit, und beschränkte sich dieselbe auch nur auf Viertelstunden, eine oder mehrere Uebungen als Aufgabe unterzulegen und als solche zu bearbeiten. Diese Aufgaben müssen jedoch im Voraus sorgfältig zurecht gelegt werden und die Uebungen in solcher Folge auftreten, daß sie sich als ein wohl abgerundetes, d. h. als ein solches Ganze zusammenfassen lassen, wodurch der Körper allseitig und gleichmäßig bis zu einer gewissen Fertigkeitsstufe erhoben wird.

Daraus geht hervor, daß auch für diesen so einfach scheinenden Gegenstand eine wohlbedachte Vorbereitung unerläßlich ist, so anders die Zeit nicht nutzlos vergeudet werden soll. Kurze Aufzeichnungen der bereits bearbeiteten Themata sind das beste Mittel, um jederzeit den zurückgelegten Weg zu überblicken und das Neue an das schon Gewonnene sinn- und zweckgemäß anzufügen. Fragen wie: Was habe ich bisher geübt? Womit habe ich mich in der letzten Stunde hauptsächlich beschäftigt? Was schließt sich nun am besten hier an? und ähnliche führen sicher auf den rechten Weg.

Bei einer genauen Beachtung des Bisherigen dürfte auch alles Schablonenmäßige ausgeschlossen sein, und niemanden wird es mehr einfallen, etwa die für ein gewisses Gliederpaar aufgestellten Uebungen in ununterbrochener Folge einzuüben und dann zu einem anderen Körperteil überzugehen.

Vielmehr werden fortwährend die Uebungen in angemessenem Wechsel von einem Gliede auf das andere übergehen und dadurch, sowie durch Beachtung aller oben angedeuteten Mittel wird der Unterricht sich zur Lust und Freude, zu Nutz und Frommen der Jugend gestalten.

Halten wir das bisher angedeutete Verfahren zusammen mit dem des übrigen Unterrichts, so läßt sich eine gewisse Aehnlichkeit nicht verkennen. Auch der Turnunterricht vollzieht sich in besonderen Stufen. Wir können deren vier unterscheiden.

I.

Die Stufe der Vorbereitung für das zu übende Neue.

Eine solche Vorbereitung wird am zweckmäßigsten gegeben durch jedesmalige Wiederholung solcher bereits erlernter Uebungen, die als passende Ausgangspunkte für das Neue dienen können. So sind z. B. die Schrittstellungen treffliche Grundlagen für das Spreizen, indem aus diesen Stellungen heraus das Bein nur ein wenig gehoben zu werden braucht, um zu spreizen. Ebenso bereitet das Knieheben das Knieanreißen, das Beinstoßen das Beinschnellen vor ꝛc. In vielen Fällen wird jedoch eine solche Vorbereitung entbehrlich.

II.

Darbietung des Neuen und Einübung desselben an sich.

III.

Verbindung des Neugeübten mit Bekanntem in zwangloser Folge zum Zwecke größerer Beherrschung desselben.

IV.

Verbindung des so gewonnenen Neuen mit Erlerntem zu angemessenen und genau begrenzten Uebungsreihen und Uebungsgruppen.

---

2. Ordnungsübungen.

Der Betrieb der Ordnungsübungen, welcher im ganzen der Freiübungen ähnlich ist, kann keine besonderen Schwierigkeiten verursachen. Zunächst und vor allem kommt es dabei

darauf an, die Gliederung des Ordnungsganzen klar zu legen und den Schüler über sein Verhältnis zu dem Einzelnen wie zum Ganzen zu belehren. Alsdann erkläre man kurz die betr. Uebung, bringe sie, wenn nötig, mit Hilfe eines oder mehrerer Schüler zur Anschauung, übe sie und setze sie in Verbindung mit bereits erlernten Ordnungsübungen oder in Wechsel mit Freiübungen.

Von ganz besonderer Wichtigkeit ist hier eine richtige Befehlsweise, wie überhaupt das Gelingen aller Uebungen wesentlich von der Angemessenheit des Befehls abhängt. (Siehe Befehl.)

---

3. Stabübungen.

Diese treten stets in Verbindung mit den Freiübungen und werden ganz wie diese behandelt. Das Verfahren durchläuft demnach folgende Stufen:

1. Einübung der betreffenden Stabübung;
2. Repetition der zu verwendenden Freiübung;
3. Wechsel und Aneinanderreihung beider;
4. Gleichzeitige Ausführung derselben als zusammengesetzte Uebung;
5. Unmittelbarer Uebergang aus einer einfachen oder zusammengesetzten Uebung in eine andere;
6. Ausführung in Zwischenzeiten.

Zum Beispiel es sei als Thema **Stab vor und Stab hoch, Fußwippen, Seitschrittstellung** gegeben. Nach besonderer Einübung der Stabübungen und Repetition der Freiübungen gestaltet sich dasselbe zu folgenden Reihen:

Anreihung.

a) 1 und 2: Stab vor und wieder ab, 3 und 4: Stab hoch und wieder vornher.
5—8: 2mal Fußwippen in je 2 Zeiten.
9—12: Seitschrittstellung links und rechts.

b) 1 und 2: Stab vor und wieder ab, 3 und 4: Fußwippen.
5 und 6: Stab hoch und wieder ab, 7 und 8: Seitschrittstellung links.
9—16: Wie 1—8 mit Seitschrittstellung rechts.

c) Beliebige andere Folge.

Zusammensetzung.

d) 1 und 2: Stab vor und Seitschrittstellung links und wieder zur Grundstellung mit Stab vorn her, 3 und 4: Dasselbe mit Seitschrittstellung rechts, 5—8: 2mal Stab hoch mit Fußwippen.

e) Wie d, aber mit Stab hoch statt vor und vor statt hoch.

Uebergang aus einer Uebung in die andere.

f) 1: Stab hoch und Zehenstand, 2: Stab vor und Seitschrittstellung links, 3: Wie 1, 4: Grundstellung und Stab vornher,
5—8: Wie 1—4 mit Seitschrittstellung rechts.

g) 1: Stab hoch und Seitschrittstellung links,
2: Stab vor und Zehenstand,
3: Wie 1,
4: Grundstellung und Stab vornher,
5—8: Wie 1—4 mit Seitschrittstellung rechts.

In Zwischenzeiten.

h) 1: Seitschrittstellung links und Verharren, 2: Stab hoch, 3: Stab vornher, 4: Grundstellung.
5—8: dasselbe während der Seitschrittstellung rechts.

i) 1: Stab hoch und Verharren, 2: Seitschrittstellung links, 3: Grundstellung, 4: Stab vornher,
5—8: Wie 1—4 mit Seitschrittstellung rechts,
9—16: 2mal Stab vor in je 4 Zeiten mit Fußwippen in den Zwischenzeiten.

k) 1: Stab hoch, 2 und 3: Fußwippen, 4: Grundstellung und Stab vornher,
9—12: Wie 1—4,
13—16: Wie 5—8 mit Seitschrittstellung rechts.

Nach jeder Gruppe oder Reihe lasse man auch hier zur Vermeidung ermüdender Wiederholungen und Einförmigkeit Drehungen, Gehen an Ort, Gehen im Viereck 2c. 2c. ausführen.

Selbstverständlich werden auch hier nicht alle möglichen Anreihungen und Zusammensetzungen der Reihe nach vorgenommen. Man greife bald diese, bald jene heraus, je nach dem der Stand der Schüler ein längeres oder kürzeres Verweilen erforderlich macht.

---

4. Das Spiel.

Was schließlich die Behandlung des Spiels betrifft, so sehe man dasselbe ja nicht als Erholung für sich und als Zeitvertreib für die Schüler an und beschränke demgemäß

seine ganze Thätigkeit auf müßiges Zusehen, wodurch es gar bald in Spielerei ausartet und damit seinen Zweck gänzlich verfehlt. Man betrachte es vielmehr als eine Thätigkeit, wodurch der Schüler auch wirklich etwas für Körper und Geist gewinnen soll. Das Spiel muß deshalb in gewissem Sinne eine Uebung sein, wie jede andere, da es sich bei aller äußern Zwanglosigkeit und Heiterkeit doch nur durch strikte Unterordnung unter das alle bindende Gesetz vollziehen und nur so seinen wahren Wert äußern kann.

Man befürchte nicht, daß bei dieser Auffassung der jugendlichen Natur Gewalt geschehe und die Jugend in ihrer angeborenen Lust zu Spiel und Bewegung beeinträchtigt werde. Vielmehr wird gerade durch die hier verlangte Ordnung und Gesetzmäßigkeit der jugendlichen Lebhaftigkeit und Beweglichkeit der nötige Halt verliehen, und das Spiel erscheint dem Schüler als das, wofür er dasselbe auch hält, nämlich als eine ernste Sache, an die er sich ganz hingibt, bei der er sich ganz vergißt, in der er ganz aufgeht. Ohne ein gewisses Ziel wird niemand ernstlich eine Sache betreiben, auch die Jugend nicht. Und nichts wird leichter zum Ueberdruß, besonders der jungen Welt, als eine Beschäftigung, die keine innere Befriedigung gewährt, weil sie eben durch jede Laune von der jeweiligen Richtung abgelenkt wird. Wir erhalten also auf diese Weise unsern Schülern die Liebe und den Sinn für Spiel und geordnete Thätigkeit und wecken dieselben bei denjenigen, welchen sie durch Not oder Unverstand des Hauses abhanden gekommen oder erstickt worden sind.

Das unterrichtliche Verfahren bei dem Spiele ist sehr einfach. Bevor das Spiel beginnt, mache man die Spielenden mit dem Namen und Zweck desselben, sowie mit den dabei zu beachtenden Gesetzen oder Regeln bekannt. Das kann unter Umständen im Lehrsaale geschehen, wo die Schüler durch die Zerstreuungen des Spielplatzes noch nicht abgezogen sind und sich dies alles besser merken. Alsdann betrete man den Platz, bilde die nötigen Abteilungen oder lasse dies die Schüler selbst thun und bringe das Spiel in Gang, zuerst langsam, unter Umständen auch unter eigener Beteiligung, bis schließlich die Spielenden sich völlig sicher bewegen. Die Größe der Abteilungen richtet sich nach der Natur des betr. Spiels, 16—20 Schüler selten mehr. Der Lehrer beschränke nun seine Thätigkeit auf die Erhaltung der

Ordnung, genaue Beachtung der Spielregeln, auf Verhütung von Ungehörigkeiten ꝛc. ꝛc.; dies alles jedoch so, daß der Gang des Spiels nicht unnötiger Weise unterbrochen und der Spielende nicht in seiner freien Bewegung gehemmt werde.

So oft also die Klasse so stark ist, was besonders in den Städten und größeren Orten der Fall sein wird, daß sie nicht oder nur bei einzelnen Spielen als eine einzige Spielgenossenschaft zusammengefaßt werden kann, bilde man unter Berücksichtigung von Größe, Kraft und Gewandtheit der Einzelnen mehrere Spielgruppen oder Abteilungen von je 16—20 Schülern. Jeder Abteilung setze man einen mit den Spielen wohl vertrauten oder vertraut zu machenden Ordner aus der Zahl der zuverlässigsten und anstelligsten Spieler vor. Dieser hat unter der Aufsicht des Lehrers das Spiel zu ordnen, die Spielregeln fest einzuprägen und für deren strikte Befolgung zu sorgen. Er ist für das Verhalten seiner Spielabteilung und den gesetzmäßigen Verlauf des Spieles dem Lehrer verantwortlich und findet an dessen Autorität jederzeit die nötige Unterstützung.

Nachdem die Klasse in geordneten Reihen und im Gleichschritt unter Führung des Lehrers den Spielplatz betreten und die übliche Aufstellung genommen hat, tritt auf Befehl des Lehrers: Erste (zweite, dritte ꝛc.) Abteilung vor — marsch! die erste Abteilung, ihren Ordner an der Spitze, in zwei Reihen an, nennt dem Lehrer ihr durch eigene Wahl bestimmtes Spiel und marschiert auf das Kommando: Weg, die nächste Abteilung — marsch! nach der für das betr. Spiel bezeichneten Stelle des Spielplatzes, während die zweite Abteilung sofort antritt und in gleicher Weise verfährt. Ebenso jede folgende. Nachdem so sämtliche Abteilungen in kurzer Zeit in frischer Spielthätigkeit begriffen sind, ist der Lehrer bald hier, bald dort zugegen, ermuntert, übernimmt, wenn nötig, selbst vorübergehend die Leitung des Spiels, besonders wenn dasselbe noch nicht genügend eingeübt ist und erscheint so, ohne in die freie Bewegung der einzelnen Gruppen irgendwie ohne Not einzugreifen, als der Leiter des Ganzen, von dem sich jede Abteilung beobachtet weiß und dessen Anerkennung zu finden, ihr eifrigstes Bemühen ist.

Ist die Spielzeit so reichlich bemessen, daß ein einziges Spiel während derselben die Spielgenossen zu sehr ermüden

würde, so gestatte man den Wechsel mit einem anderen, leichteren Spiele, aber immer nach freier Wahl der Spieler. Denn dadurch wird die Spielfreudigkeit rege erhalten, während dieselbe durch rücksichtsloses Befehlen eines Spiels seitens des Lehrers oft geradezu vernichtet wird.

Nach beendigter Spielzeit treten sämtliche Abteilungen wieder zur ursprünglichen Aufstellung der Klasse an und marschieren unter Umständen unter Begleitung eines frischen Marschliedes vom Spielplatze ab.

Es bedarf indessen nicht vieler Spiele. Für jede Klasse einige wenige, den Schülern genau angemessene und von ihnen gern gespielte sind hinreichend. Diese kehren in jedem Jahre, je nach der Jahreszeit, wie die Zugvögel wieder und werden dann als alte Lieblinge freudigst begrüßt, während durch beständigen Wechsel und immer neue Erscheinungen die Jugend abgestoßen wird und die Lust zu fröhlichem Spiele verliert. Die Wahl dürfte hier nicht schwer sein. Die Schüler wissen das ihnen Zusagende sehr unzweideutig in den Vordergrund zu stellen.

Der Befehl.

In dem Befehle muß zunächst die zu übende Thätigkeit klar und bündig bezeichnet, angekündigt werden. Man nennt daher diesen Teil Ankündigungsbefehl. Zu demselben ist kein besonderer Stimmaufwand erforderlich. In ruhigem, allen verständlichen Tone ruft er in dem Kinde eine möglichst richtige Vorstellung von der betreffenden Bewegung hervor. Dazu gestatte man eine kurze Ruhe, Pause. Alsdann verlange man die Ausführung der angekündigten Thätigkeit durch ein bezeichnendes einsilbiges Wort mit gehobener Stimme und scharfem Accent, Thatbefehl. Wo man diesen letzteren Teil aus der Ankündigung hinüber nehmen kann, thue man es, z. B. Knieheben links — hebt! 2c., im andern Falle bediene man sich eines passenden, sogen. neutralen Wortes wie: „Uebt!“ — „Fort!“ oder man zähle: Eins! — zwei! u. s. f. Letzteres empfiehlt sich besonders dann, wenn zwei oder mehrere Thätigkeiten gleichzeitig auszuführen sind, z. B. Vorschrittstellung links und Armheben beidarmig seitwärts — eins! — zwei!

Die Wiederholung derselben Uebung lasse man, sobald es angeht, im Takt ausführen, vermeide aber ein langsames, schleppendes Tempo, eine gewöhnliche Schrittzeit dürfte das angemessenste sein. Es empfiehlt sich sehr, das Tempo mit dem Thatbefehl oder statt desselben durch Vorauszählen von zwei Taktzeiten und Hervorhebung der letzteren anzudeuten, z. B. Stab hoch mit Rückschrittstellung links und rechts im Wechsel — 3, 4! Das Taktzählen während der Uebung muß alsdann unterbleiben.

Die Schüler müssen daran gewöhnt werden, das Tempo schnell und sicher aufzufassen und Sinn für Rhythmus zu gewinnen. Nur wenn das Tempo nicht richtig aufgefaßt oder während der Uebung nicht beibehalten wird, deute man dasselbe wieder an, oder beginne die Uebung von neuem.

Von besonderer Schwierigkeit ist der Befehl in den Fällen, in denen eine Bewegung auf eine andere folgen oder zu einer andern treten und gleichzeitig mit derselben ausgeführt werden soll, wie dies geschieht bei den Uebungen im Gehen, Laufen ꝛc. und ganz besonders bei den Ordnungsübungen. In diesem Falle gebe man den Thatbefehl immer auf den Schritt, mit welchem man die neue Thätigkeit eintreten lassen will und gestatte noch eine weitere Schrittzeit, um das Befohlene zur That werden zu lassen; z. B. es soll während des gewöhnlichen Ganges eine Armthätigkeit, etwa Stoßen, aufgenommen werden. Nun kann dasselbe mit dem linken oder rechten Schritt zusammenfallen. Für den ersten gebe man das Ausführungswort „stoßt“ auf den linken Schritt, worauf dann nach einem weiteren Schritte rechts die Uebung eintritt. Soll auf eine Gangart eine andere folgen, z. B. auf den gewöhnlichen Gang der Kniehebgang, so fällt in gleicher Weise, das „Marsch“ wieder auf den linken Schritt und nach einem folgenden rechten beginnt die neue Gangart.

Selbstverständlich sind die einmal festgesetzten Bezeichnungen konsequent beizubehalten und darf dieselbe Bewegung heute nicht so und morgen anders befohlen werden. Die natürliche Folge hievon müßte Unsicherheit, Verwirrung und damit empfindliche Hemmung des Unterrichtsganges sein.

Daß zur Auffassung des Befehls vonseiten der Schüler die größte Aufmerksamkeit und Ruhe zu beachten ist, gebietet sich von selbst.

Sehr treffend drückt sich Spieß in folgender Weise über den Befehl aus: „Es nimmt der Befehl immer Bezug auf das schon Vorhandene und ordnet von diesem aus das Hinzukommende. Je bestimmter, bündiger und weckender die Anordnung und Aeußerung des Befehls gegeben wird, desto sicherer kann auch die Folgeleistung der Glieder bewirkt werden, und es hat darum der Befehlende Alles zu vermeiden, was in seinen Anordnungen dazu beiträgt, Verworrenheit und Ueberhäufung der Bestimmungen herbeizuführen.

Präparation zu einer Turnlehrübung.

Turnlehrübung.

„Anleitung" Seite 80, 10. Stunde.

Antreten! Rechts richt — Euch! Kopf gerade — aus! Abzählen zu zweien — fort! Rechts — um! Reiht Euch links neben die Ersten — marsch! Links — um! Oeffnet die Reihen vorwärts auf einen Schritt Abstand — marsch!

Ziel.

Wir wollen heute Hochstoß und Kreuzschrittstellung vor dem Standbein üben.

1. Hochstoß.

Die erste Uebung ist der Hochstoß. Seht her, ich mache Euch diese Uebung vor. Wird vorgemacht und dabei erklärt: Die Unterarme werden seitlich gegen die Brust gebeugt, die Hände sind zur Faust geschlossen, von der Brust abgebeugt und nach oben gerichtet. (S. Armstoßen S. 29.) Alsdann wird ein kräftiger Stoß nach oben ausgeführt, so: (wird gezeigt). Nun wollen wir üben. Arme zum Stoß — auf! Hochstoß links wie ich zähle — 1! 2! . . . . Nun dasselbe rechts — 1! 2! . . . . Jetzt links und rechts im Wechsel, wie ich zähle. Nun im Takt. Ich zähle Euch zwei Taktzeiten vor: 3, 4! 1, 2, 3, 4! Ist das Tempo aufgefaßt, unterbleibt das laute Zählen seitens des Lehrers. Nun das-

selbe auch beidarmig in und außer dem Takt. Auch mit einer oder zwei Zwischenzeiten, im 3/4 und 4/4 Takt. Ferner den Stoß in einer Zeit, oder einmal Stoßen in vier Zeiten: 1! Armbeugen, 2! Stoß, 3! Beugen, 4! Armsenken.

Verbindung mit bekannten Uebungen.

Jetzt wollen wir diese Uebung mit andern, die ihr schon kennt, verbinden. (Geschieht in buntem Wechsel, bald nacheinander, bald gleichzeitig, bald in Zwischenzeiten, länger oder kürzer, je nach der Schwierigkeit der neu zu erlernenden Uebung. Treten bereits schon bekannte Uebungen in einer Aufgabe auf, so werden diese einfach wiederholt und nur bei ungenügender Darstellung noch einmal mit der einen oder anderen bekannten Uebung in obiger Weise in Verbindung gebracht.)

1. Vorschrittstellung links und rechts dann zweimal Hochstoß beidarmig.
2. Kleine Kniebeuge und während derselben einmal Hochstoß beidarmig in zwei Zeiten.
3. Knieheben links und rechts mit Hochstoß links und rechts (oder beidarmig) 2c. 2c.

2. Kreuzschrittstellung vor dem Standbein.

Unsere zweite Uebung ist Kreuzschrittstellung vor dem Standbein. Sie sieht so aus: wird vorgemacht und erklärt: das gestreckte linke Bein kreuzt mit nach unten und außen gerichtetem Fuß vor dem rechten Beine vorüber zur Stellung auf dem vorderen Teile des Fußes. (S. S. 32.) Die Einübung erfolgt wie der Hochstoß zuerst links, dann rechts, zunächst außer dem Takt, dann im Takt. Ebenso wird sie auch mit einigen bekannten Uebungen verbunden. Alsdann

3. Verbindung der neu gelernten Uebungen.

Nun wollen wir die neugelernten Uebungen mit einander verbinden.

a) Anreihung.

1. Kreuzschrittstellung links und rechts, dann zweimal Hochstoß beidarmig in je zwei Zeiten oder mit 1 oder 2 Zwischenzeiten.

2. Kreuzschrittstellung links und rechts, dann Hochstoß links und rechts.
3. Hochstoß links dann Kreuzschrittstellung rechts, dasselbe widergleich.
4. Kreuzschrittstellung links, dann Hochstoß rechts, dasselbe widergleich.

b) Gleichzeitige Ausführung.

1. Kreuzschrittstellung links und rechts mit Hochstoß links und rechts; ohne und mit Zwischenzeiten, wie immer.
2. Kreuzschrittstellung links und rechts mit Hochstoß beidarmig.
3. Kreuzschrittstellung links mit Hochstoß links, dasselbe rechts.
4. Kreuzschrittstellung links mit Hochstoß rechts, dasselbe widergleich.

c) Ausführung in Zwischenzeiten.

1. Kreuzschrittstellung links und Hochstoß beidarmig in Zwischenzeiten, dasselbe widergleich.
2. Kreuzschrittstellung links und Hochstoß links in Zwischenzeiten, dasselbe rechts.
3. Dasselbe mit Stoß rechts in der Kreuzschrittstellung links und widergleich.
4. Hochstoß beidarmig und während der Stoßhalte Kreuzschrittstellung links, dasselbe mit Kreuzschrittstellung rechts.

d) Uebergang aus einer Uebung in die andere.

Ist hier nicht ausführbar.

II. Teil.

Die Gerätübungen.

Allgemeines.

Die Gerätübungen finden in den bisherigen Verordnungen und Programmen für bayr. Volksschulen entweder gar keine oder nur eine untergeordnete Stelle. Es erklärt sich dies wohl aus dem Umstande, daß in den weitaus meisten Schulen Frei-, Ordnungs- und Stabübungen nebst angemessener Pflege des Spiels den Bedürfnissen derselben vollkommen entsprechen, und daß nur unter besonders günstigen Verhältnissen den Gerätübungen als solchen Raum gegeben werden kann. Dies wird der Fall sein in den größeren Gemeinden, wo Verwaltung und Schulbehörden sich in dem Bestreben begegnen, möglichst umfassende Veranstaltungen zur körperlichen Entwicklung und Ausbildung ihrer heranwachsenden Jugend zu treffen. Hier wird man gesunde, geräumige und entsprechend ausgestattete Turnhallen, Spiel- und Uebungsplätzen, sowie einem geregelten Turnbetriebe begegnen.

Für solche und ähnliche Verhältnisse sei bemerkt: Die Gerätübungen treten beim Beginn nicht sogleich in ihrer ganzen Eigentümlichkeit und Strenge auf. Es muß auch hier eine gewisse Vorbereitungsstufe vorausgehen. Der Schritt von den Freiübungen zum Gerät muß vermittelt werden. Alles, was also zunächst in Angriff genommen wird, ist vorbereitender Natur, wird anscheinend versuchsweise, nebenbei, gewissermaßen zur Abwechslung eingeschoben. Der nächste Zweck ist Bekanntschaft mit dem Gerät, eine gewisse Vertrautheit mit demselben, Anstelligkeit.

Der Lehrer hat vorerst weniger das einzelne Gerät, als eine bestimmte Grundübung, etwa den Hang in seinen einfachsten Formen als Hangstand, Liegehang, durch den Hang 2c., an den verschiedensten Geräten, im Auge. Es handelt sich dabei um die leichtesten Griffe, um das einfachste und natürlichste Verhalten des Körpers. Heute ist es z. B. der Hangstand an dem Reck, morgen derselbe an der wagerechten Leiter, dann an dem Klettergerüst. Ueberall im Grunde

dieselbe Körperhaltung, dieselben Griffe und doch, je nach der Natur des Gerätes, von verschiedener Wirkung. Aehnlich verhält es sich mit den, jedoch erst später, im letzten Schuljahr auftretenden Stützübungen. Den Kindern erscheint diese Uebergangsperiode als willkommene Abwechslung, frei von aller ungemessenen Forderung, jeder übend nach seinem Kraftmaß, frei von unverständlichen Benennungen u. s. w.

Wie lange diese Uebergangsstufe zu dauern habe, läßt sich nur im allgemeinen bestimmen, nämlich so lange, bis eine gewisse Sicherheit und Ausdauer in den Elementen bei der Mehrzahl der Schüler einer Klasse erreicht ist. Das kann unter Umständen schon nach wenigen Wochen der Fall sein. Alsdann werden die Schüler unvermerkt zu ernsterer Arbeit hinübergeleitet, indem eine bestimmte Uebung zur Aufgabe gestellt wird, worauf sich alle Aufmerksamkeit und Sorgfalt konzentriert. Man hüte sich jedoch vor zu langem Verweilen und vor zu großer Anstrengung der Uebenden. Sobald ein ersichtlicher Müdigkeitsgrad erreicht ist, breche man ab. In der nächsten Stunde komme man wieder auf die in Frage stehende Uebung zurück und gewinne so nach und nach Uebung für Uebung, bis mit dem Schlusse der Schulzeit der Uebungskreis für die hier in betracht kommende Stufe geschlossen ist. Es dürfte kaum nötig sein zu bemerken, daß schwächliche Schüler im besonderen Grade die Aufmerksamkeit des Lehrers beanspruchen müssen und gegebenen Falles teilweise oder ganz vom Unterricht zu dispensieren sind. Ebenso darf auch in allem übrigen nichts versäumt werden, was zur Verhütung von Beschädigungen, Ueberanstrengung 2c. beitragen kann.

In ähnlicher Weise wird auch der Uebergang von den Frei- und Ordnungsübungen zu den Gerätübungen in den unteren Klassen der Mittelschulen erfolgen müssen. In den Präparandenschulen jedoch, sowie überall, wo die Schüler in reiferem Alter in die unterste Klasse einer Anstalt eintreten, kann, sobald durch vorausgegangene Frei- und Ordnungsübungen eine gewisse Anstelligkeit und Sicherheit gewonnen ist, ohne Umschweif zu dem Geräteturnen übergegangen werden.

Das Unterrichtsverfahren.

Das Unterrichtsverfahren bei den Gerätübungen bietet keine besonderen Schwierigkeiten. Auch hier wird die einzelne neue Uebung durch möglichst musterhaftes Vormachen seitens des Lehrers oder eines geübten Schülers klar und deutlich zur Anschauung gebracht, in ihren charakteristischen Merkmalen kurz erklärt und dann geübt. Ist dieselbe dem Schüler in gewissem Grade geläufig, so hat der Lehrer darauf zu sinnen, mit welchen bereits schon erlernten Uebungen, Frei- oder Gerätübungen, sich diese neue verbinden läßt und in welcher Weise, ob durch einfache Anreihung der beiden oder durch Uebergang der einen Uebung in die andere. Hieraus ergeben sich zunächst einfache Uebungsfolgen, wenn das Bekannte dem Neuen vorausgeschickt oder angefügt wird, oder auch zusammengesetzte Uebungen, indem das Neue gleichzeitig mit dem Bekannten zur Darstellung kommt. Diese muß aber möglichst umfassend sein, frei von jeder Einseitigkeit und Halbheit. Rechts und links, vorwärts und rückwärts, auf- und abwärts, im Hang und Stütz, im Hang und Schwung, mit und ohne Anlauf 2c. sind wesentliche Bedingnisse, die im weitesten Umfange zu erfüllen sind, ohne daß die Uebung selbst durch mangelhafte oder energielose Haltung der Uebenden getrübt werde.

Wie lange solche Verbindung des Neuen mit Bekanntem fortzusetzen und ob dasselbe jeweils nur mit einer bekannten Uebung oder mit mehreren in Beziehung zu setzen ist, das hängt zunächst von der Natur und der Schwierigkeit der zu übenden Bewegung ab und dann von der Leistungsfähigkeit der Schüler, sowie von der zu erstrebenden Fertigkeit in der Darstellung der betreffenden Uebung. In jedem Falle muß damit abgebrochen und zu einer andern Uebung übergegangen werden, wenn das Begonnene mit der nötigen Sicherheit, die bei einfachen Uebungen schon sehr bald erreicht ist, beherrscht wird, oder wenn dasselbe, wie bei schwierigeren Uebungen, soweit geübt ist, als es vorerst die Kraft des Schülers zuläßt, oder als es weiteren Uebungen als Grundlage und Ausgangspunkt dienen kann. Durch stetiges Zurückgreifen auf dasselbe in den folgenden Unterrichtsstunden und sorgfältige Einzeldarstellung, sowie durch immer neue Verbindungen mit Bekanntem wird schließlich die erwünschte Sicherheit und

Eleganz gewonnen, so anders die Uebung der betreffenden Stufe angemessen war.

Von ganz besonderer Wichtigkeit ist der Fortschritt von einer bereits erworbenen neuen Uebung zu einer andern. Nichts ist natürlicher, als daß hiebei alles zufällige, unüberlegte, unsichere, wahllose Umhergreifen zu vermeiden ist. Das Geübte muß wie mit dem vorhergegangenen Bekannten, so auch mit dem nun folgenden Neuen in Beziehung gesetzt werden und zwar so, daß es für dieses, wo nur immer möglich, Ausgangspunkt, Grundlage wird, so daß das Neue gewissermaßen als eine natürliche Erweiterung, Entwicklung des Vorausgegangenen erscheint. Dieses organische Herauswachsen des einen aus dem andern führt sehr oft zu abgerundeten, in sich vollendeten Formen höherer Ordnung, in welchen das Bisherige zu einem Gesamtbild verarbeitet ist und das als die lohnende Frucht aller vorausgegangenen Ansätze in die Erscheinung tritt. (Ich erinnere hiebei z. B. an die Kreiskehre am Ende des Barrens. Sie faßt wie in einem Kreise folgende sich stets erweiternde Einzelübungen zusammen: 1. Sprung von außen zum Queraußensitz vor der Hand rechts, 2. dasselbe zum Reitsitz rechts vor der Hand, 3. dasselbe zum Reitsitz links, 5. dasselbe zum Außenseitsitz links und schließlich 5. Kreiskehre über beide Holme.) Die einzelnen Uebungen dieser sich allmählich steigernden Folge bilden die Elemente derselben. Jede schwierigere Uebung umfaßt solche Elemente und verlangt, daß dieselben erkannt, in logischer Reihe geordnet und gewissenhaft einzeln geübt werden.

Fassen wir nun das eben Gesagte kurz zusammen, so ergeben sich folgende einfache, allgemein giltige und leicht verständliche Gesetze, durch deren Beachtung der Schüler zur höchsten Fertigkeitsstufe und der Lehrer zur größten Selbständigkeit in seinem Unterrichte geleitet wird:

I.

Beginne an jedem Geräte mit dem Einfachsten und Nächstgelegenen.

II.

Bringe dasselbe durch Vormachen und kurze Erklärung zur klaren Anschauung der Schüler.

III.

Uebe das Neue sorgfältig einzeln so lange, bis es ganz oder verhältnismäßig gut beherrscht wird und in Verbindung mit anderen Uebungen gebracht werden kann.

IV.

Bringe die neue Uebung in Beziehung zu bereits erlernten Uebungen durch Anreihung oder gleichzeitige Ausführung oder durch Uebergang in die eine oder andere bekannte Uebung.

V.

Passe die so entstehenden Reihen oder zusammengesetzten Uebungen der Leistungsfähigkeit der Schüler an.

VI.

Uebe nicht bis zur völligen Ermüdung und beachte angemessene Pausen, nach jeder Uebung.

VII.

Entlasse die Schüler nicht unmittelbar von dem Gerät, sondern gewähre einige Minuten zur Sammlung und ordnungsmäßigem Verlassen der Halle oder des Uebungsplatzes.

Da bei den nun folgenden Gerätübungen gewisse, zum Teil schon aus dem vorausgegangenen Unterricht bekannte Uebungen häufig als Beiordnungen zu den Gerätübungen wiederkehren, so seien hier der leichteren Uebersicht und Verwendung wegen, die wichtigsten derselben zusammengestellt.

1. ¼, ½ rc. Drehung um die Längenachse.
2. Beinkreuzen, Spreizen vor-, seit- und rückwärts, Seit- und Quergrätschen, Knieheben, Fersenheben, Beinstoßen, Vor-, Seit-Hochhebhalte der Arme, Armstoßen.
3. Hände lüpfen oder Hangeln, bezw. Stützeln links, rechts und wechselhändig, an Ort oder seit-, vor- oder rückwärts zum Spannhang, bezw. Spannstütz. Armwippen d. h. Beugen und sofortiges Strecken derselben, Hang- bezw. Stützhüpfen d. h. gleichzeitiges Lupfen beider Hände an Ort oder vor-, seit- und rückwärts.

I. Sprunggerät.

Der Sprung besteht aus: 1. Kniebeuge im Zehen- bezw. Ballenstand, 2. Aufschnellen zum Flug mit geschlossenen Fersen und Niedersprung auf beide Beine, Ballen, Zehen zur Kniebeuge, 3. Strecken der Beine in der Grundstellung. Diese drei Momente vollziehen sich in der Ausführung in 1 Taktzeit. Nach dem Niedersprung ist ruhig zu stehen, bis zu dem Befehl: Weg die Nächsten — marsch!

Ab- und Niedersprungstelle sind zunächst ebener, fester Boden, bei größerer Steigerung der Uebungen Sprungbrett und Matten oder statt derer besser eine ca. 6 m lange, 2 m breite und 30 cm tiefe mit Sand und Sägespäne ausgefüllte Stelle an einem geeigneten Orte des Turnraumes. In der Turnhalle setzt man dieser Mischung noch Salz zu, wodurch sie feucht erhalten wird.

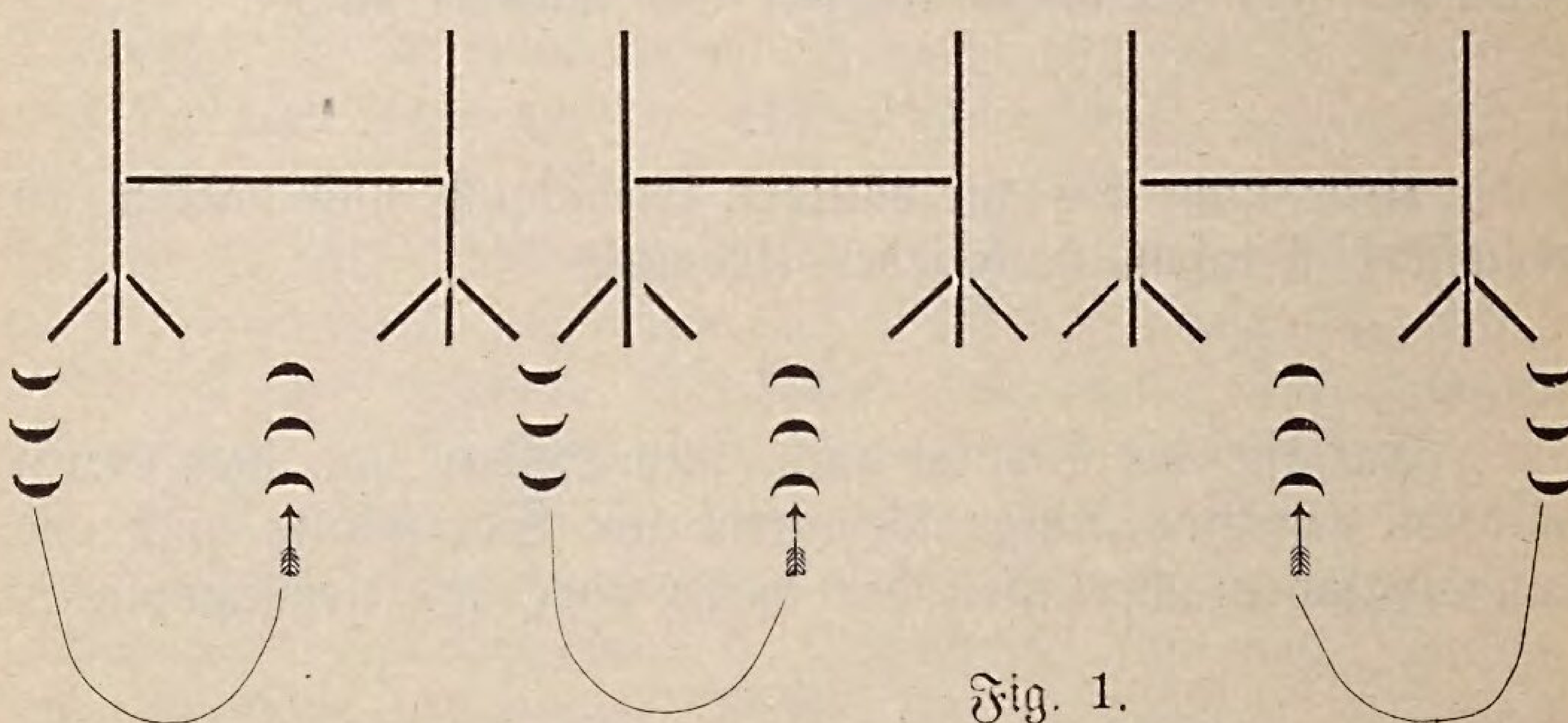


Fig. 1.

Die Sprungständer, 3—4 Paare, stehen mit einem kleinen Schritt Abstand von Paar zu Paar neben einander, die Schüler in Flankenreihen von 8—12 Gliedern oder auch in Stirnsäulen von Paaren davor. Fig. 1.

A. Hochsprung.

a. Aus dem Stand.

Lehrverfahren. Als Vorbereitung zu den nun beginnenden Springübungen ist in einer der voraus gehenden Turnstunden oder auch beim Beginn der jetzigen Stunde der Hupf kurz zu repetieren. Man befehle: 1mal Hüpfen an Ort — hüpft! (Wiederholt.) Links (r.) um — hüpft! Einen Hupf vorwärts mit Händ auf Hüften — hüpft! Einen Hupf seitwärts links (r.) — hüpft u. s. w.

Nun wollen wir das Springen üben. Dasselbe unterscheidet sich von dem Hupf nur dadurch, daß es mit mehr Kraft und somit auch höher oder weiter ausgeführt wird. Seht her, ich will Euch

beides, Hupf und Sprung, vormachen. Wird gezeigt. Nun versucht es auch einmal. Einen Hupf a. O. — hüpft! Einen Sprung an Ort — springt! Der Sprung wird wiederholt, auch vor- und seitwärts links und rechts, auch mit Vierteldrehung, wie dies früher schon bei den Freiübungen geschehen ist.

Jetzt wollen wir den Sprung am Gerät ausführen. Aufstellung vor den Sprungständern wie in obiger Figur. Alsdann kurze Bekanntmachung mit dem Gerät: Das sind die Sprungständer. Dies ist die Springschnur. Sie liegt auf den Schnurhaltern (Zapfen). Die Ziffern hier an den Ständern geben an, wie hoch die Schnur jedesmal liegt. Nun will ich Euch den Sprung vorwärts über die Schnur (Seil) vormachen. Geschieht mit besonderem Hinweis auf richtige Kniebeuge und Niedersprung auf beide Füße, im Zehen- bezw. Ballenstand. Alsdann befehle man: Die Ersten jeder Reihe (Säule) zum Gerät — marsch! Ueber das Seil — springt! Weg die Nächsten — marsch! worauf die einen in der oben, Fig. 1, angedeuten Weise weg- und die andern gleichzeitig vor das Gerät treten. Ist der Befehl einigemal vollständig gegeben worden, so genügt die einfachere Form: Springt — marsch! oder 1 — 2! oder fortlaufend: 1! 2! 3! 4!

Ist der Sprung durch Wiederholung geübt, dann fragt man sich: Welche bereits erlernten Uebungen kann ich mit demselben verbinden? und es ergeben sich:

I.

Sprung vorwärts über das Seil mit Händ' auf Hüften, mit Armbeugen, mit Armheben vor-, seit- und aufwärts, mit Armverschränken auf der Brust, mit Armschwingen vorwärts, mit Vierteldrehung, aus der Vor-, Seit- oder Rückschrittstellung.

II.

Weiter: Alle, links — um! Die Schüler kehren alsdann die rechte Seite dem Seile zu. Es folgt nun: Sprung seitwärts rechts über das Seil — springt! Wieder seitwärts links herüber — springt! Hierauf entweder noch einmal rechts hinüber oder statt dessen: weg, die Nächsten — marsch! worauf die Ersten der Reihe entlang gehen und sich hinter die Letzten reihen, während die Zweiten gleichzeitig zum Sprung weiterrücken. Wird geübt. Dann dasselbe aus der Stellung links gegen das Seil, beides zunächst an und für sich, dann in Verbindung mit der einen oder anderen der unter I angegebenen Uebungen.

Welche dieser Uebungen und wieviele zu verwenden sind, das hängt hier und in allen folgenden Fällen von

dem Ermessen des Lehrers unter Berücksichtigung der Leistungsfähigkeit seiner Klasse ab. Keineswegs aber sollen alle möglichen Verbindungen der Reihe nach geübt werden, sondern immer zunächst nur die leichteren. Die übrigen finden bei der Wiederholung in den folgenden Stunden Verwendung.

III.

Nun werden die beiden erlernten Sprünge vorwärts und seitwärts über das Seil mit einander verbunden, aufeinander folgen gelassen, so: Vorwärts über das Seil mit Vierteldrehung links (r.) — springt! Seitwärts links herüber — springt! Weg die nächsten — marsch! oder statt dessen: Noch einmal rechts hinüber — springt! Dasselbe auch mit Beiordnung der einen oder anderen Armübung.

Ebenso auch aus dem Stande seitlings rechts (l.), also: Seitwärts rechts hinüber mit Vierteldrehung links — springt! Vorwärts über das Seil herüber — springt! Weg die Nächsten — marsch! Dasselbe auch mit Armhaltungen.

Ist auf diese Weise einige Sicherheit im Sprung erreicht, dann wird das Seil um ein Loch = 5 cm erhöht und die Uebung in der bisherigen Weise mit angemessenem Wechsel der beigeordneten Armübungen fortgesetzt, bis schließlich eine Höhe erlangt ist, welche die Mehrzahl der Schüler nicht mehr, auch ohne Beiordnungen, überschreiten kann, dann folgt

b. Hochsprung mit Angehschritten.

I.

Derselbe wird zunächst wieder als Freisprung abteilungsweise in der Umzugsbahn oder auch in geradliniger Bahn hin und zurück geübt und zwar

1. in drei Zeiten: 1! Rückschrittstellung links, 2! kräftiges Vorspreizen links mit Abstoßen des rechten Beines vom Boden und Niedersprung mit beiden Füßen zur Kniebeuge, 3! Strecken der Beine. Der Sprung wird mit Rücksicht auf das energische Spreizen auch Spreizsprung genannt. Befehl: Spreizsprung vorwärts — 1! 2! 3! oder springt! Dasselbe mit rechts Antreten.
2. In vier Zeiten so, daß auf 1! der Schritt links, auf 2! der Schritt rechts, auf 3! kräftiges Vorspreizen

links mit Vorsprung auf beide Füße (Ballen) zur tiefen Kniebeuge, auf 4! Strecken der Beine und ruhiger Stand erfolgt. Die Aufeinanderfolge dieser vier Zeiten geschieht im Marschtempo. Dasselbe mit rechts Antreten und Spreizen rechts zum Sprung. Nach einiger Sicherheit Antreten zum Gerät mit vorgelegtem Sprungbrett.

Nun erfolgt derselbe Sprung über das niedrig gelegte Seil. Wird der Sprung in drei Zeiten ausgeführt, stellt sich der Schüler an die Kante des Sprungbrettes. Bei der vierzeitigen Ausführung werden die beiden Angehschritte auf das Brett gemacht, der zweite so nahe an die Kante, daß das Spreizen über das Seil leicht geschehen kann. Anfangs mache man nach jedem Sprung eine Pause. Bei einiger Uebung schreitet während des Weggehens des einen der andere zugleich an und die Uebung verläuft gleichmäßig im Takt. Das Tempo wird am Anfang und nach jeder Unterbrechung durch die beiden letzten Taktzeiten mit starker Betonung der letzten angegeben. Man befehle: Ueber das Seil — 3, 4!

II.

Dasselbe in Verbindung mit Bekanntem: Händ' auf Hüften, Armbeugen, Seit-, Hochheben der Arme rc. Viertel- (halbe) Drehung rechts mit dem Spreizen links und widergleich. Ist schließlich eine Seilhöhe erreicht, über die nur die wenigsten mehr hinwegkommen, dann folgt Uebergang zum

c. Hochsprung mit Anlaufschritten.

Zur Vorbereitung repetiere oder übe man die Laufschritte unter Hinweis darauf, daß sich dieselben nicht sowohl durch ihre Schnelligkeit als vielmehr dadurch von den Gehschritten unterscheiden, daß bei ihnen der Körper vom Boden abgeschnellt wird. Der Lauf kann sich also im selben Tempo vollziehen, wie das Gehen. Wird vorgemacht. Man befehle: 4 Tritte Laufen an Ort — lauft! Ebenso 8, 12 Tritte, dann eine unbestimmte Schrittzahl, Befehl: An Ort — lauft! Acht — halt! Dasselbe vorwärts in der Umzugsbahn. Alsdann zum Gerät.

I.

Bei vier Anlaufschritten stehen die Schüler zwei kleine Schritte hinter dem Sprungbrett, so daß die beiden ersten Schritte vor dasselbe, der 3. und 4. aber, wie bei dem Sprung

mit Angehschritten, auf das Brett fallen und der Sprung auf die erste Zeit des zweiten 4/4 Taktes geschieht, welche durch Betonung hervorgehoben wird. Befehl: Ueber das Seil — springt 2, 3, 4! 1, 2, 3, 4! Während der letzten drei Taktzeiten Strecken aus der Kniebeuge und Grundstellung. Auf jeden Sprung kommen sonach 8 Zeiten.

II.

Verbindung mit Bekanntem wie oben, besonders mit Vierteldrehung rechts beim Sprung mit links Spreizen und widergleich. 1/2, 3/4 und 1/1 Drehung bei größerer Fertigkeit und reiferen Schülern.

III.

Dasselbe mit 6, 8 Anlaufschritten, von denen die beiden letzten immer auf das Brett erfolgen. Selbstverständlich werden beim Befehl diese Schritte nicht laut gezählt. Es genügt: Weg die Nächsten — springt!

B. **Weitsprung.**

a. Aus dem Stand (Absprung mit beiden Füßen).

Vorübung: Weitsprung als Freiübung aus dem Stand. Die Schüler stehen in kleineren oder größeren Stirnreihen abteilungsweise hintereinander. Nachdem auf den Unterschied dieses Sprunges vom Hochsprung hingewiesen wurde, wird er vorgemacht. Niedersprung auf beide Füße. Zunächst übt die erste Abteilung etwa 5—6 Sprünge, dann folgt die 2. Abteilung u. s. f. im Umzug oder in gerader Bahn. Alsdann:

I.

Ueber das Seil — springt! Wiederholung. Dasselbe mit Händ' auf Hüften, Armschwingen vorwärts, Drehungen, je nach Möglichkeit.

II.

Ebenso mit Abrücken des Brettes jedesmal 15—20 cm bis schließlich die größte Weite ohne erschwerende Beiordnungen von der Mehrzahl der Schüler erreicht ist. Dann folgt

b. Weitsprung mit Angehschritten.

Vorübung wie bei dem Hochsprung mit Angehschritten. Uebung des Sprunges wie ebenda, nur daß mit zunehmender

Gewandheit das Brett, wie angegeben, abgerückt wird, während das Seil auf der niedrigsten Höhe liegen bleibt.

c. Weitsprung mit Anlaufschritten.

Uebung wie beim Hochsprung mit Anlauf. Zunächst 4, dann mehr Anlaufschritte, ohne, dann mit Beiordnungen: Viertel-, halbe Drehung 2c.

C. Weithochsprung aus dem Stand und mit Anlauf.

Derselbe kann in bisheriger Weise in drei Arten geübt werden: 1. Die Schnur bleibt in einer bestimmten Höhe, 60, 70 2c. cm, je nach der Springtüchtigkeit der Schüler, liegen und das Brett wird abgerückt, zuerst um je 20 cm dann um 10 cm bei einem ursprünglichen Abstand von 1 m. 2. Das Sprungbrett liegt fest und die Schnur (Leine) wird höher gelegt. 3. Die Schnur wird höher gelegt, 5 cm, und das Brett wird gleichzeitig abgerückt um 10 cm. Man beginne bei kleineren Schülern mit 1 m Weite und 50 cm Höhe bei größeren mit 1,50 m Weite und 75 cm Höhe.

D. Der Tiefsprung.

Als Vorrichtung zu demselben bedient man sich entweder einer eigens zu diesem Zwecke hergestellten hölzernen Treppe, oder eines Trittbrettes, das an die senkrechten oder schrägen Leitern oder auch an anderer geeigneter Stelle, Wand, angehängt wird. In Ermanglung beider Vorrichtungen erweisen sich auch Pferd, Stemmbalken, Kletterstangen, Leitern 2c. als zu dieser Uebung geeignet. Die Niedersprungstelle ist weicher Boden, Matten. Haltung: Kreuz hohl, Kopf gerade, Mund geschlossen, Niedersprung mit Kniebeuge wie bisher.

a. Aus dem Stand.

Anfängliche Höhe: Hüfthöhe, höchste Höhe: Scheitelhöhe.

I.

1. Niedersprung aus der Grundstellung. Wiederholung bis Haltung und Niedersprung möglichst korrekt ist. Alsdann Beiordnungen: Armhaltungen, -Stoßen, Drehungen.

2. Niedersprung aus der Vor-, Seitschritt- oder Grätschstellung ohne und mit Beiordnungen.
3. Niedersprung mit Vorspreizen l. oder r. Ganz besonders zu üben. Beiordnung von Bekanntem, Vierteldrehung rechts beim Vorspreizen links, widergleich.
4. Niedersprung seitwärts l. und r., aus der Grundstellung und mit Seitspreizen.
5. Niedersprung rückwärts (vorsichtig.)

b. Tiefsprung aus dem Sitz.

Der Niedersprung erfolgt aus dem Sitze auf der Treppe, dem Pferd u. s. w. Hiebei stützen die Hände außerhalb der Oberschenkel auf den Vorderrand des betreffenden Gerätes und stoßen den Körper unter gleichzeitigem Vorschwingen der Beine kräftig nach vorn ab. Auch mit 1/4 2c. Drehungen.

c. Tiefsprung aus dem Hang.

Nachdem der Schüler durch Hangeln oder Klettern an den Stangen, den Tauen oder der Leiter bis zu einer gewissen Höhe gelangt ist, springt er durch einfaches Loslassen der Hände unter Beachtung richtiger Haltung ab, zunächst ohne, dann auch, wenn zulässig, mit Drehungen, mit Seitgrätschen beim Beginn des Fluges und Schließen vor dem Niedersprung.

Erfolgt der Sprung von dem Trittbrett oder der Treppe aus, dann läßt sich der Schüler vorsichtig, zunächst in den Stütz vorlings und dann langsam in den Streckhang mit Griff der Hände an den Außenseiten des Trittes nahe dem vorderen Rande nieder. Kann ausnahmsweise von den bessern Schülern versucht werden.

d. Weittiefsprung.

Beginnt von der Höhe hüfthoch, mit Vorspreizen links dann rechts, ohne und mit Beiordnungen von Armschwingen, Armstoßen 2c. Allmähliche Steigerung der Höhe.

E. Stabsprung.

(Obere Kurse der Lehrerbildungsanstalten.)

Stäbe aus trocknem Kiefern- oder Eschenholz, 4 cm dick, 2,50—3 m lang, nach oben etwas verjüngt, am unteren Ende mit einer Eisenspitze (Schuh) versehen. Nach Gebrauch an einem trocknen Orte, ihrer ganzen Länge nach aufliegend, zu bewahren.

Der Boden sei ziemlich weich, damit der Stab sichern Halt beim Einsetzen findet, andernfalls bezeichne man die Einsatzstelle durch eine, anfangs nicht zu kleine, flache Grube.

Vorübung. Die Schüler stehen in einer Stirnlinie von 4—6 gliedrigen Reihen an der Längsseite des Turnplatzes, die 4, 6 oder 8 Ersten mit dem Stabe senkrecht neben der rechten Seite. Der Lehrer zeigt und erklärt die Haltung des Stabes. Mit $^1/_8$ Drehung rechts und vorgestelltem linken Beine wird derselbe mit Kammhaltung beider Hände etwas schräg vor dem Leibe gehalten. Bei denjenigen z. B., die beim beidhändigen Erfassen eines Gegenstandes die linke Hand vorn haben, wird der linke Arm in Brusthöhe leicht gebeugt, wodurch das untere Stabende ein wenig gehoben wird, und der rechte Arm kräftig rückwärts gestreckt, so daß der Stab nach der Richtung der Anlaufbahn zeigt. Die Länge des unteren Stabendes ist anfangs gleich der Brusthöhe des Uebenden. Der Stab wird in der Richtung des Laufes, also weder links noch rechts seitlich möglichst senkrecht aufgesetzt. Wo jedoch fortgesetzt seitliches Aufsitzen versucht werden sollte, lasse man zur Abstellung dieses Fehlers den Stab so halten, daß die Spitze bei gestrecktem linken Arm gesenkt und der rechte Arm gegen die Schulter hin gebeugt ist.

Aus obiger Stellung und Stabhaltung erfolgt nun der Sprung, zunächst mit wenigen, etwa 4, Angeh-, dann mit Anlaufschritten und $^1/_4$ Drehung links, bezw. rechts bei den Rechtsgriffigen, links (r.) an dem Stabe vorbei. Der rechte Arm hebt beugend und der linke stemmend den Körper empor. Der Absprung erfolgt links mit kräftigem Vorspreizen rechts, bezw. widergleich. Der Stab wird vor dem abspringenden Fuße, beim Gebrauch eines Sprungbrettes vor der Mitte desselben eingesetzt. Die Einsatzstelle liegt 1 m vor dem vordern Rand des Brettes.

Nachdem der Sprung mit 4 Angehschritten zur Anschauung gebracht wurde, wobei mit dem dritten (linken) Schritt der Stab vor dem linken Fuß eingesetzt, gleichzeitig rechts vorgespreizt und links vom Boden abgestoßen wird und in der vierten Zeit Niedersprung auf beide Füße zur Kniebeuge erfolgt, beginnt die Uebung seitens der Schüler. Aus der Stirnreihe, in welcher die Schüler beim Beginn des Unterrichts angetreten waren, machen die 4—8 Ersten, mit Stäben versehen, rechts um. Alsdann beginnt der Erste die Uebung in der Umzugsbahn oder auch in gerader Linie hin und zurück. Nach je einem Sprung, nötigenfalls zwei, schreitet der Folgende an, so daß schließlich alle mit Stäben Versehenen gleichzeitig

mit genügendem Abstande üben. Sobald der Erste wieder an seiner Ausgangsstelle anlangt, gibt er seinen Stab dem Ersten der zweiten Abteilung, welcher sofort den Sprung in gleicher Richtung fortsetzt. Ebenso verfahren auch die übrigen.

a. Weitsprung.

Bei genügender Sicherheit im Niedersprung und Einsetzen des Stabes gehe man zunächst zum Weitsprung mit vorgelegter Schnur über. Dabei wird das Brett und das Sprunggerät in bekannter Weise abgerückt, die Einsatzstelle (Grube) jedoch beibehalten. Bei weichem Boden kann das Brett liegen bleiben, und der Stab wird dann immer weiter vom Brettrande eingesetzt und allmählich höher gefaßt, bis die rechte Hand das obere Ende erreicht hat.

b. Hochsprung.

Anfängliche Höhe 75 cm. Entfernung der Einsatzstelle 1 m, mit zunehmender Höhe ein wenig weiter. Wenige, nicht zu heftige Angehschritte. Springschnur nicht zu kurz. Sprung zunächst mit einer Vierteldrehung und mit Hinübernehmen des Stabes, mit zunehmender Höhe jedoch halbe Drehung während des Fluges und zurückstoßen des Stabes in die Anlaufbahn.

II. Klettergerüst.

A. Kletterstangen.

Je nach der Aufstellung des Klettergerüstes treten die Schüler in Stirnsäule von Vierer-, Sechserreihen 2c. oder im Halbkreise, oder im Kreis vor dem Gerät oder um dasselbe an. Nach kurzer Bekanntmachung mit dem Gerät werden die verschiedenen Griffe an einer, dann auch an zwei Stangen vorgemacht. Auf den Befehl: Zum Gerät — marsch! tritt die erste Abteilung der Schüler so an, daß jeder zwischen zwei Stangen zu stehen kommt. Hierauf wird geübt:

a. Griffe.

Griff in Leibeshöhe — faßt! Ebenso in Schulterhöhe, in Reichhöhe, links in Reichhöhe und gleichzeitig rechts in Schulterhöhe, widergleich. Zunächst an einer Stange, wobei die Schüler hinter dieselbe treten, dann an zwei Stangen.

b. Hangstand.

D. h. Sprung zum Hang, so daß die Zehen den Boden noch berühren, Arme gestreckt, Kreuz hohl.

1. Durch den Hangstand an einer Stange — auf! Ab! Hang ganz kurze Dauer. Wiederholt, dann ebenso an zwei Stangen. Kniebeuge beim Auf- und Niedersprung. Dasselbe aus der Kniebeuge wieder zur Kniebeuge.
2. In den Hangstand. Hang von längerer Dauer; 4, 6 Taktzeiten oder auf eine im Verhältnis zur Kraft der Schüler stehende Dauer. In den Hangstand — auf! 2, 3, 4! Oder: Auf — ab!

Dasselbe mit Bekanntem: Knieheben, Spreizen vor-, seit-, rückwärts, Kreuzen links hinterm rechten Bein und widergleich, Lüpfen der linken Hand, der rechten, im Wechsel, beidhändig.

c. Liegehang.

Dabei gelangt der Körper mit Griff an beiden Stangen in Schulterhöhe (Leibeshöhe) durch Vor-, Seit- oder Rückwärtshüpfen in eine schräge (liegende) Lage. Der Hang heißt vorlings, wenn die vordere, rücklings, wenn die Rückseite des Körpers, seitlings links, wenn die linke, rechts, wenn die rechte Seite nach oben, d. h. dem Gerät zugekehrt ist.

1. Liegehang von kurzer Dauer = durch den Liegehang. Befehl: Vorwärts zum Liegehang — hüpft! Zum Stand — hüpft. Dasselbe seitwärts links (rechts) — 1! 2! Rückwärts — hüpft! 2! ꝛc.
2. Liegehang von längerer Dauer = „im Liegehang". Kreuz hohl, Beine und Füße gestreckt und geschlossen. Zum Liegehang vorlings (seitlings, rücklings) — hüpft! 2, 3, 4!

Uebergang aus dem Liegehang vorlings zum Liegehang rücklings, aus dem Liegehang seitlings links zum Liegehang seitlings rechts und widergleich.

Dasselbe mit Beiordnung von Beinkreuzen links über rechts und widergleich, Spreizen, Knieheben, Händelüpfen, Armbeugen, Armwippen, -Beugen und sofortiges Strecken der Arme ꝛc.

d. Der Hang.

Der Hang ist Streck- oder Beugehang. Bei ersterem sind die Arme völlig gestreckt, bei letzterem gebeugt, in beiden Fällen Kopf aufrecht, Kreuz hohl, Beine gestreckt, geschlossen und rückwärts gerichtet, Füße geschlossen und abwärts gestreckt. Die Uebungen werden bald an einer, bald an zwei Stangen geübt.

1. Durch den Hang. Befehl: Durch den Streckhang — auf! (und sofort wieder) Ab! Dasselbe mit Seitgrätschen, Beinkreuzen 2c., ferner aus der Kniebeuge wieder zur Kniebeuge. An einer und zwei Stangen. Ebenso übe man später „durch den Beugehang“.
2. In den Streckhang — auf! Dauer 2, 3, 4 oder mehr Taktzeiten oder beliebig, je nach der Kraft der Uebenden. Zum Stand — ab! Wiederholt. Richtige Haltung und Kniebeuge beim Auf- und Niedersprung!
   Dasselbe mit Bekanntem: Grätschen, Knie-, Fersenheben, Spreizen, Beinkreuzen, Händelüpfen, Armwippen.
3. Beugehang. Uebung wie Streckhang. Schließlich Verbindung von Streckhang und Beugehang durch Aufziehen aus dem einen zum andern, zwei- und mehrmals, auch mit Beiordnungen wie oben.
4. Hangeln-Bewegung auf- oder abwärts mittels Vergreifen der einen und Nach- oder Uebergreifen der andern Hand, ohne, später auch mit Bekanntem wie oben. An einer und zwei Stangen.
5. Wanderhangeln = Hangeln von einer Stange zur andern und zwar seitwärts in einer gewissen Höhe, vor- und rückwärts zwischen zwei Stangenreihen, oder schräg auf- und abwärts. Auch Wett- und Dauerhangeln.
6. Hangzucken = gleichzeitiges Fortgreifen der Hände. Zunächst Hangeln aufwärts und Hangzucken abwärts, dasselbe widergleich; schließlich Hangzucken auf- und abwärts, auch mit Grätschhalte 2c. An einer Stange, dann an zwei Stangen.

e. Kletterschluß und Aufklettern.

1. An einer Stange.

Der linke Unterschenkel legt sich bei gebeugtem Knie so an die Stange, daß die Fußriste die rechte Stangenseite und das Knie die linke faßt. Die so hergestellte halbe Umklammerung der Stange wird durch den rechten Unterschenkel von vornher geschlossen, daher Kletterschluß. In diesem Falle heißt derselbe rechts, im andern Falle links. Wird bei dieser Erklärung vorgemacht und dann geübt, zunächst aus dem Stand in 4, dann in 2 Zeiten. So:

Kletterschluß rechts — 1! (links umklammern) 2! (rechts schließen) 3! (rechts zurück zur Stellung) 4! (links zur Stellung).

Oder: Kletterschluß rechts — 1! (Schluß) 2! (wieder Stellung). Hierauf Kletterschluß in 2 Zeiten im Streckhang, dann auch Beugehang. Schluß vorerst nur kurz. Hauptsache: sicheres Anklammern der Stange und energisches Festhalten mit den Beinen.

Befehl: Zum Streck-(Beuge-)Hang mit Kletterschluß links (r.) — auf! Ab! Ebenso auch Kletterschluß seitlings z. B. rechts, wobei das rechte Bein vorn um die Stange geschlagen wird und der Fuß dieselbe von innen erfaßt. S. Figur. 2.

Nach genügender Uebung folgt Schluß von längerer Dauer und Beiordnung von Bekanntem: Uebergang aus dem Kletterschluß links zu solchem rechts, ferner Händelüpfen mehrmals links, rechts, im Wechsel, beidhändig, Vor-, Hoch-, Seithebhalte eines Armes, ebenso Stoßen ein- oder mehrmals, linke (r.) Hand auf die Hüfte, Spreizen eines Beines vor-, seit-, rückwärts.

2. Aufklettern.

Zu achten auf ruhiges, möglichst hohes Aufziehen der Beine, festes Andrücken derselben, vollständiges Strecken des Körpers mit Weitergreifen. Beim Abklettern greift, unter Beibehaltung des Schlußes, die eine Hand unter die andere, also nicht abrutschen.

Aufklettern zunächst mit beliebigem Schluß und Griff, dann mit Schluß nur links (r.) und beliebigem Griff, mit wechselndem Schluß und beliebigem Griff, mit Schluß links und Vorgreifen links und Nachgreifen rechts. Dasselbe widergleich.



Fig 2. Kletterschluß seitlings rechts.

Aufklettern mit Schluß links (r.) und Uebergreifen der einen Hand über die andere bei jedem Fortgreifen.

Dasselbe mit gleichzeitigem Fortrücken der Hände, linke oder rechte Hand oben.

Klettern mit beliebigem oder auch bestimmtem Griff und Schluß und wechselweisem Anschlagen der Hände an den Oberschenkel oder auf das Knie vor jedem Weitergreifen.

Klettern mit Drehung (Umkreisen) um die Stange beim Auf- oder Abklettern oder bei beiden.

Klettern mit Schluß nur eines Beines, oder mit Griff nur einer Hand.

Ebenso Abwärtsklettern, auch ohne Gebrauch der Hände, dieselben werden vorgestreckt, oder auf die Hüften gestützt.

Wettklettern, die Höhe der Stange wird möglichst rasch erreicht.

Dauerklettern, die Stange wird mehrmals erklettert.

Wanderklettern: entweder an einer Stange aufklettern und dann oben weiter wandern über 2, 3 oder mehrere Stangen, wobei die eine Hand zunächst die nächste Stange erfaßt, dann die Beine den Schluß nehmen und schließlich die andere Hand nachgreift, — oder das Wandern geschieht von Stange zu Stange schrägaufwärts und ebenso wieder abwärts durch eine oder zwei Stangenreihen.

Aufklettern und abwärts Hangeln.

f. Klettern an zwei Stangen.

1. Mit Schluß an einer Stange.

Aufklettern mit Schluß an der linken und Griff an beiden Stangen, abwärts Hangeln oder an einer Stange abklettern. Dasselbe widergleich.

Ebenso Schluß an der linken und Griff an der rechten Stange, widergleich.

Aufklettern an drei Stangen mit Schluß an der mittleren und Griff links an der linken und rechts an der rechten Stange.

2. Mit Kletterschluß an zwei Stangen.

a) Von außen: Die Füße umfassen die Stangen von innen, der linke links der rechte rechts, die Knie von außen und drücken die Stangen gegeneinander.

b) Von innen: Wie a nur widergleich: Knie' innen, Füße außen, die Stangen werden nach außen gedrückt.

Klettern mit Schluß von innen, von außen, mit wechselndem Schlusse, mit wechselseitigem und gleichzeitigem Weitergreifen der Hände, mit abwärts Hangeln an einer oder zwei Stangen, mit Abwärtsklettern.

B. Uebungen am Klettertau.

1. Durch den Hang; dasselbe mit Beinkreuzen, Grätschen ꝛc.
2. In den Streckhang; dasselbe mit Spreizen, Händelüpfen, Knieheben ꝛc. wie oben.
3. Ebenso Beugehang ohne und mit Beiordnungen.
4. Uebergang aus dem Streckhang zum Beugehang, auch mit Spreizen, Grätschen ꝛc.
5. Kletterschluß:

Das Tau wird, wie bei den Kletterstangen, z. B. mit dem linken Unterschenkel bei Kniehebhalte erfaßt; das unter den Fuß herabreichende Ende wird mit der rechten Fußriste quer unter der linken Fußsohle hergezogen und bildet so eine Stufe für den linken Fuß. Das ist der Schluß rechts, im andern Fall links.

In den Hang mit Kletterschluß links, rechts, mit wechselndem Schluß.

Ebenso Aufklettern; abwärts Hangeln oder Abklettern mit Beibehaltung des Schlusses bei etwas weiter voneinander entfernten Füßen. Aufklettern mit Griff an zwei Tauen und Schluß am linken (r.), auch mit wechselndem Schlusse; abwärts Hangeln an einem oder an zwei Tauen. Schließlich: Hangeln auf- und abwärts an einem und an zwei Tauen. Dasselbe auch mit Grätschen, Knieheben ꝛc.

III. Leitern.

A. Wagrechte Leitern.

Die Schüler stehen in so vielen Abteilungen, Stirnlinien oder -Säulen von Paaren, Dreier- oder Viererreihen vor dem Gerät, als Leitern vorhanden sind. Zunächst kurze Beschreibung des Gerätes. Dann Verhältnis des Schülers zu demselben: Querstand = Stand unter der Leiter, so daß bei Hochhebhalte der Arme die linke Hand den linken, die rechte den rechten Holm berührt. $^1/_4$ Drehung links (r.) führt aus dem Querstand zum Seitstand.

Griffe: Rist-, Kamm-, Speich- oder Ellengriff an Holm oder Sprossen, je nachdem die genannten Seiten der Hand dem Gesicht zugekehrt sind. Haben beide Hände verschiedene Griffe, z. B. die linke Rist-, die rechte Kammgriff, so ergibt sich der Zwiegriff. Wird gezeigt.

a. Uebungen durch den Hang.

Aus dem Quer- und Seitstand, mit dem einen oder andern Griff an den Holmen, den Sprossen oder an beiden zugleich, indem z. B. die eine Hand Speichgriff am Holm, die andere Ristgriff an einer Sprosse nimmt. Kniebeuge beim Auf- und Niedersprung. An jeder Leiter turnen 2—4 Schüler. — Erste Abteilung zum Gerät — marsch!

1. Querstand. Befehl: Durch den (Streck-) Hang mit Speichgriff — auf! (und sofort) Ab! Oder: 1! 2! Mehrmals. Dasselbe mit Ellengriff, dann mit Rist- und Kammgriff an den Sprossen, mit Zwiegriff 2c. bis zu einer gewissen Sicherheit. Alsdann ordne man bei: Beinkreuzen, Seit-, Quergrätschen 2c. Ebenso auch durch den Beugehang.
2. Seitstand. Dieselben Uebungen.

b. Uebungen im Hang.

Aus dem Seit- und Querstand, bald mit diesem, bald mit jenem Griff wie oben. Zunächst Streckhang, dann Beugehang. Dauer: vier und mehr Taktzeiten oder beliebig, aber angemessen, nicht zu lang. Haltung: wie bekannt: Kopf gerade, Kreuz hohl, Beine gestreckt und geschlossen, Füße geschlossen und nach unten gerichtet, so auch an allen übrigen Geräten.

Ist der Hang als solcher korrekt geübt, dann verbinde man damit: Griffwechsel, Beinkreuzen, Spreizen, Knie- und Fersenheben, Händelüpfen, mehrmaliges Fortgreifen einer Hand vor- oder rückwärts (Hangeln) zum Spannhang, Armwippen u. s. f.

c. Liegehang.

Mit Griff an Sprossen oder Holmen aus dem Querstand werden die gestreckten Beine gegen eine Sprosse gestemmt.

Dasselbe mit Anstemmen eines Beines bei Knieheben, Spreizen 2c. des anderen, mit Händelüpfen, Hangeln kopf- und fußwärts.

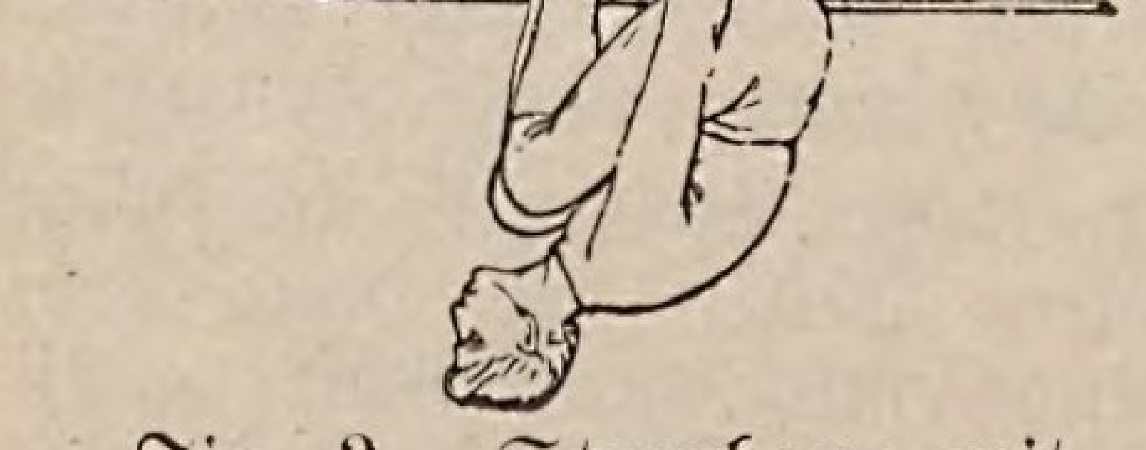


Fig. 3. Sturzhang mit Hockhalte der Beine.

Ferner: Durchhocken zwischen den Armen aus dem Liegehang zum Sturzhang mit Hockhalte der Beine, Fig. 3, zum Hang rücklings oder zum Stand.

Werden nach dem Durchhocken die Füße mit gestreckten Beinen an eine Sprosse oder die Holme eingehängt so ergiebt sich der Liegehang rücklings. Geschieht dies mit gebeugten Beinen und durchgedrücktem Kreuze, so führt dies zum Nest.

d. Schwingen.

Im Seit- und Querhang, mit der einen oder andern Griffart, vor- und rückwärts, seitwärts hin und her, in einer Schneckenlinie, im Kreis. Dies alles zunächst ohne, dann mit Verbindung von Bekanntem wie oben, soweit es hier möglich ist. S. Fig. 4.

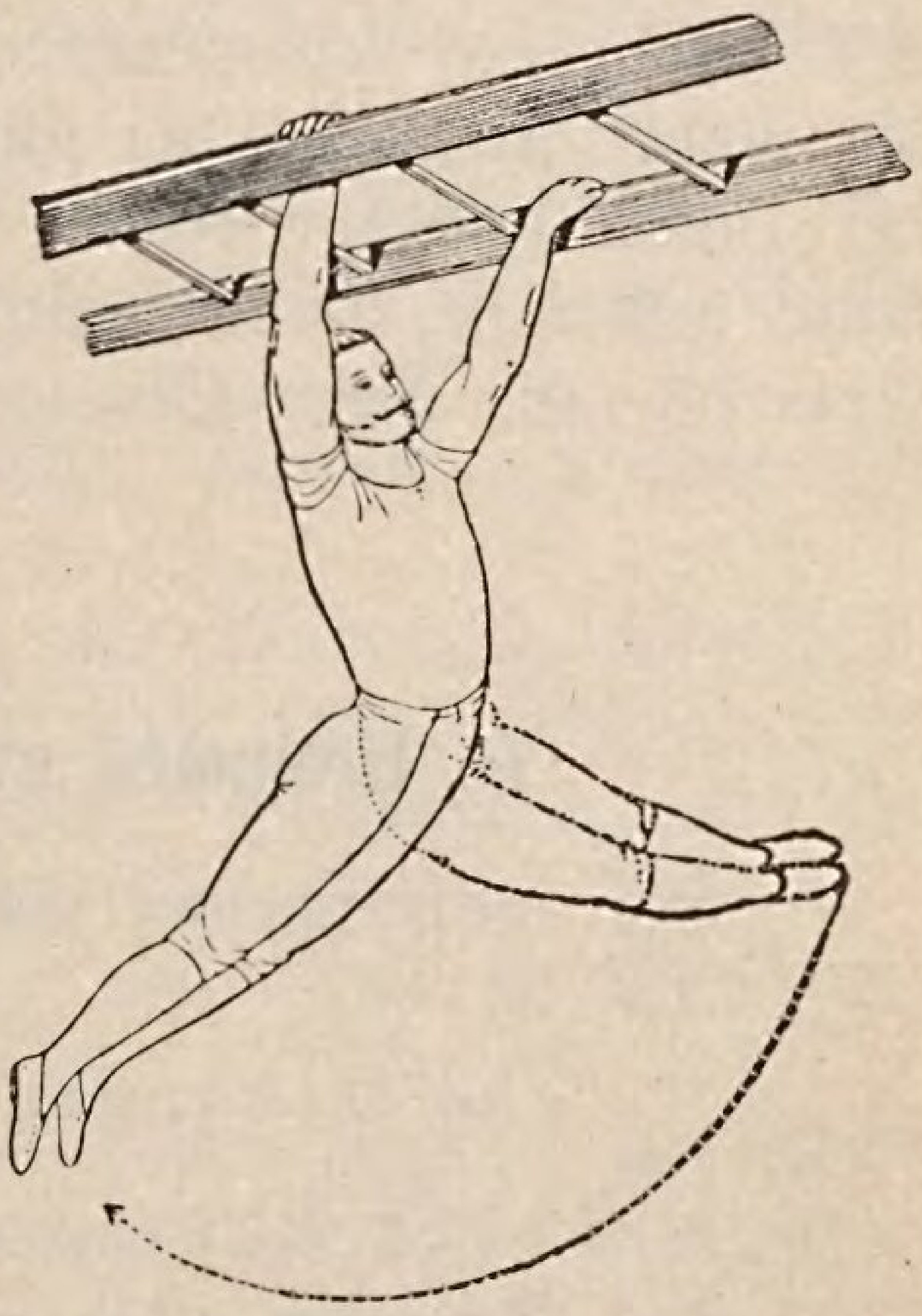


Fig. 4. Seitschwingen im Querstreckhang mit Ellgriff.

e. Hangeln.

Aus dem Querstreckhang mit Speichgriff an den Holmen nur vor- oder nur rückwärts, dann vor- und rückwärts, ohne und mit Beinthätigkeiten wie bisher. Auch mit Schwingen seitwärts, wobei beim Schwung nach rechts die rechte Hand vorgreift und umgekehrt, mit halber Drehung links oder rechts. Dasselbe auch mit Ellengriff, Zwiegriff. Ebenso mit Ristgriff an den Sprossen und zwar entweder mit Vorgreifen der einen Hand und Nachgreifen der anderen zur nämlichen Sprosse, oder mit Weitergreifen zur nächst- oder übernächstfolgenden. Dasselbe auch mit Kammgriff, mit Zwiegriff. Beachtung ruhiger und richtiger Haltung. Dasselbe aus dem Seitstreck- und Beugehang, nach links oder rechts, mit Griff am Holm oder an Holm und Sprosse. Beinthätigkeiten, Schwingen.

f. Hangzucken (Hanghüpfen).

Es ist ein Abschnellen des Körpers von der Hangfläche mit beiden Händen zugleich und wieder Erfassen derselben an der nämlichen Stelle = Hangzucken an Ort, oder an einer andern Stelle = Hangzucken vor- oder rückwärts.

Hanghüpfen an Ort, vor oder rückwärts, seitwärts, im Seit- oder Querstreck- oder Beugehang, mit diesem oder jenem Griff, ohne und mit Beiordnung von Beinkreuzen, Seitgrätschen Schwingen ꝛc. Bei letzterem kann das Hangzucken erfolgen: vorwärts mit dem Vorschwung, rückwärts mit dem Rückschwung oder vorwärts bei jedem Rückschwung oder rückwärts bei jedem Vorschwung.

Sind die Leitern so angebracht, daß je zwei nur um Schulterbreite von einander entfernt sind, dann lassen sich die bisherigen Uebungen auch mit Griff der linken Hand an der linken und der rechten an der rechten Leiter ausführen. Auch lassen sich dann manche Stützübungen darstellen wie am Barren. S. Barrenübungen.

B. Uebungen an der schrägen Leiter.

Hier unterscheidet man die Ober- und die Unterseite.

a. Uebungen an der Oberseite.

1. Auf- und Absteigen mit Griff an den Holmen, an den Sprossen oder an Holm und Sprosse, mit Nachtritt von Sprosse zu Sprosse oder mit Ueberschreiten einer oder zweier Sprossen. Hiebei kann Griff und Tritt gleichseitig, also beide links (r.) oder ungleichseitig: Griff links aber Tritt rechts sein. Auch können beide Hände gleichzeitig weitergreifen, oder auch der Griff nur mit einer Hand genommen werden.

   Bei größeren und geübteren Schülern kann auch das Steigen rücklings, also mit dem Rücken gegen die Leiter, in ähnlicher Weise geübt werden. Auch Steigen mit Hüpfen von Sprosse zu Sprosse oder mit Ueberhüpfen einer Sprosse mag versucht werden.

2. Liegehangstand = Griff an den Sprossen und Andrücken der Füße mit den innern Kanten an die Holme. Dasselbe mit Hangeln auf- und abwärts mit Nachgreifen einer Hand zur andern oder mit Uebergreifen einer oder mehrerer Sprossen, auch mit Hanghüpfen zur nächsten Sprosse.

3. Liegestütz. Die Hände stützen auf den Sprossen bei gleichzeitiger Haltung der Beine wie unter 2.

Dasselbe mit Stützeln mittels Vor- und Nachgreifen der Hände, auch mit Uebergreifen einer Sprosse. Man versuche auch Stützhüpfen.

b. Uebungen an der Unterseite der Leiter.

1. Hangstand, d. i. Griff an den Sprossen oder Holmen und Stand auf den Sprossen.

Dasselbe mit Griffwechsel, mit Armwippen, mit Aufwärtssteigen, bei griffesten Händen zum Hockhangstand.

2. Streckhang mit verschiedenen Griffen an Sprossen oder Holmen.

Dasselbe mit Griffwechsel, mit Schwingen, mit Seitgrätschen ꝛc. Mit Aufziehen aus dem Streckhang zum Beugehang zwei und mehrmals. Beugehang und Uebungen in demselben, wie bisher.

3. Auf- und Abwärtssteigen mit Griff an Sprossen, an Holmen, an beiden zugleich.

Dasselbe an der Seite der Leiter derart, daß Griff und Tritt links auf der Oberseite und rechts auf der Unterseite genommen wird oder widergleich.

Aufsteigen auf der Ober- und Absteigen auf der Unterseite oder umgekehrt, auch mit wiederholtem Uebergang von der Oberseite zur Unterseite.

4. Hangeln. Aufwärts mit Nach- oder Uebergreifen und abwärts Steigen, oder aufwärts Steigen und abwärts Hangeln oder auf- und abwärts Hangeln mit dem einen oder andern Griff, mit Griffwechsel, mit Seitschwingen. Hangzucken (Hüpfen) an den Holmen. Dasselbe auch mit Beinthätigkeiten in bisheriger Weise.

C. Uebungen an der senkrechten Leiter.

1. Steigen auf- und abwärts mit verschiedenen Griffen, mit Nachtritt oder mit Ueberschreiten einer oder zweier Sprossen, mit Griffwechsel, mit Nach- oder Uebergreifen der Hände.

2. Hüpfsteigen, d. h. Steigen mit Weiterhüpfen beider Füße oder auch nur eines Fußes.
3. Aufwärts Steigen und abwärts Hangeln, widergleich. Aufsteigen mit Anlegen der inneren Fußkanten an die Holme.
4. Streckhang rücklings mit dieser oder jener Griffart. Dasselbe mit zulässigen Beinübungen. Man versuche auch rücklings auf- und abzusteigen, wobei die Hände die Sprossen über dem Kopf fassen.

IV. Rundlauf.

Beschreibung des Gerätes. Aufstellung der Schüler: zwei sich einander gegenüberstehende Bogenlinien aus Vierer- oder Sechserreihen je nach der Zahl der Strickleitern des Gerätes.

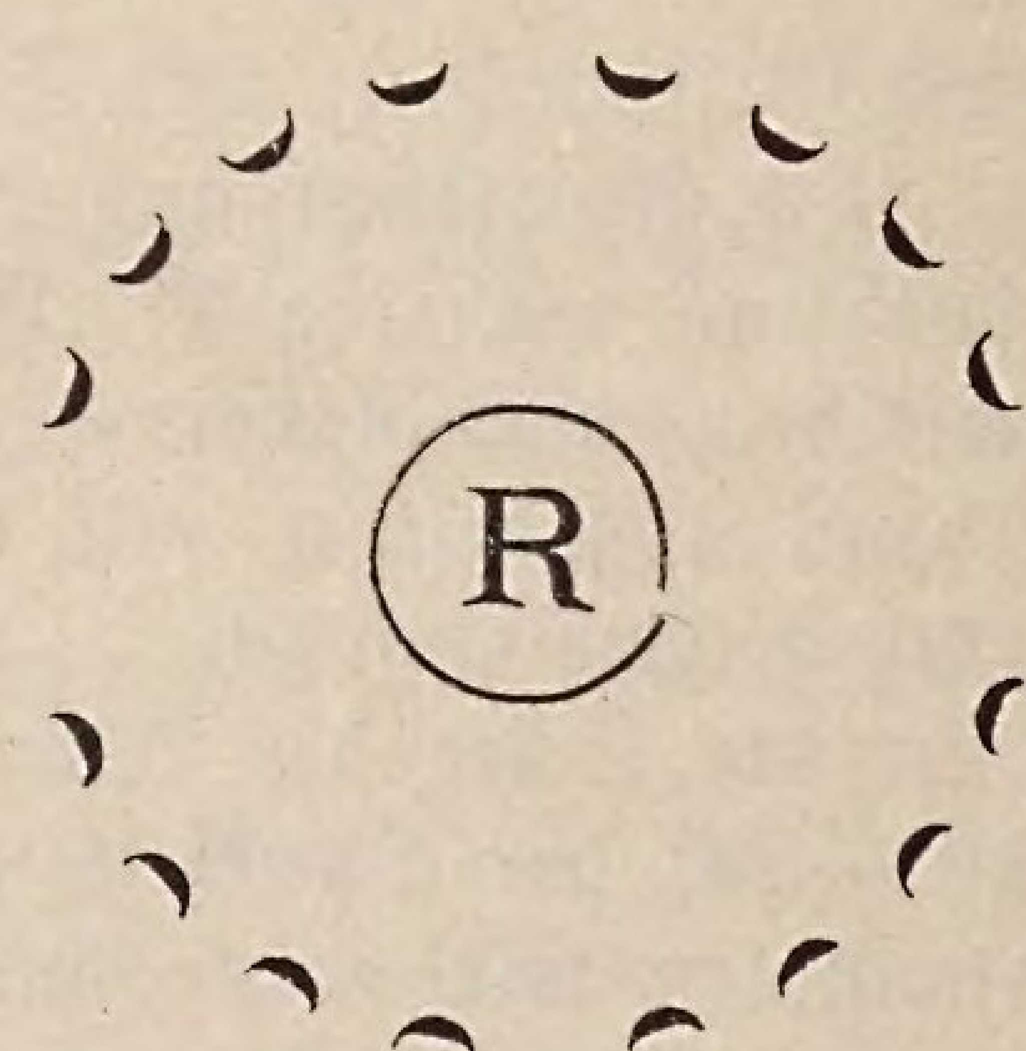


Fig. 5.

Griffe: a) beidhändig in der Stellung seitlings rechts (rechte Seite dem Zentrum zugekehrt) die rechte Hand Speichgriff, die linke Kammgriff, Abstand beider Hände eine oder (seltner) mehrere Sprossen. Die Strickleiter befindet sich zunächst vor der Brust, dann auch mit demselben Griff auf dem Rücken (Kreuz) oder wagrecht über dem Kopf.

b) Griff beidhändig an einer Sprosse in der Stellung vorlings, Gesicht nach dem Mittelpunkt und zwar Rist-, Kamm- und Zwiegriff oder an den beiden Holmen in derselben Stellung, Speich-, Ellen- und Zwiegriff.

c) Griff mit einer Hand und Hüftstütz der andern.

d) Unterarmhang links oder rechts.

e) Oberarmhang an zwei Strickleitern in der Stellung seitlings links oder rechts.

a. Gehen.

Griff a. Jede Uebung aus der Stellung seitlings rechts und links.

Taktgehen vorwärts mit gewöhnlichen Schritten. Dasselbe mit Knieheben, Fersenheben, Spreizen, Nachstellen, Schrittwechsel, Ausfall links und Nachstellen rechts zur Grundstellung oder statt dessen auch Weiterschreiten rechts zum Ausfall, widergleich. Auch mit Wechsel je zweier oder mehrerer Schrittarten nach einer bestimmten Anzahl von Schritten: 4, 8, oder auf Befehl. Dasselbe auch rückwärts.

Ebenso Seitwärtsgehen mit Griff b mit Nachstellen, Beinkreuzen = Uebertreten vor oder hinter dem seitgestellten Bein oder im Wechsel, mit Ausfall 2c. Zunächst eine gewisse Schrittzahl links hin und rechts her; dann im Kreis, auch mit Wechsel der Schrittarten nach einer gewissen Schrittzahl oder auf Befehl.

b. Laufen.

1. Vor- oder Rückwärtslaufen im Takt mit Beiordnungen wie beim Gehen, ferner auch mit Auftreten nur eines, am leichtesten des inneren Fußes, während der andere über den Boden schwingt, ohne denselben zu berühren.
2. Seitwärtslaufen mit Nachstellen (= Galopplauf), mit Uebertreten, mit Seitspreizen.
3. Laufen außer dem Takt mit möglichst großen Schritten = mit Sprungschritten.

c. Kreisfliegen.

Laufen nach außen mit Aufspringen nach einigen Schritten und Fliegen im Halbkreis.

Kreisfliegen mit Schwingen der geschlossenen und gestreckten Beine im Bogen nach außen.

Kreisfliegen mit Quer- oder Seitgrätschhalte, auch mit Vorhebhalte der Beine.

Kreisfliegen mit ganzer Drehung um die Längenachse ein oder mehrmals während einer Runde.

Kreisfliegen im Oberarmhang an zwei Leitern.

Kreisfliegen mit Sprung über eine quer in die Bahn gestellte Springschnur, oder über vorgehaltene Stäbe.

V. Schaukelringe.

Betrachtung des Gerätes. Ringe schulterhoch. Der Schüler steht zwischen beiden Ringen.

a. Hangstand.

Hangstand durch einen Hupf vorwärts, wobei das Gesicht dem Gerät zugewandt ist, also Hangstand vorlings. Dasselbe rücklings und seitlings links und rechts. Uebergang aus dem Hangstand vorlings zu demselben rücklings, ebenso aus Hangstand seitlings links in solchen seitlings rechts; auch stetig aus dem Hangstand vorlings zu demselben seitlings rechts, rücklings und seitlings links bei feststehenden gestreckten Beinen = Kreisen. Uebungen im Hangstand: Spreizen, Beinkreuzen, Knieheben, Armbeugen und -strecken, Seitheben links während der Beughalte rechts und umgekehrt, Uebergreifen der einen Hand zur andern.

b. Liegestütz.

Ringe in Leibeshöhe.

Hupf rückwärts zum Liegestütz mit gestreckten und gebeugten Armen. Beinthätigkeiten wie oben.

c. Hang.

Ringe reichhoch bezw. sprunghoch.

Hang mit gestreckten Armen. Beiordnung von Beinthätigkeiten, Armwippen, Armbeugen beidarmig zum Beugehang, auch nur eines Armes und Seitstrecken des andern.

Unterarmhang, Uebergang aus dem Handhang zum Unterarmhang und umgekehrt. Beiordnungen wie oben. Oberarmhang (Arme vor- oder seitwärts gestreckt). Uebergang aus dem Oberarmhang zum Unterarmhang oder zum Handhang, Beiordnungen.

Schwingen bei ruhig gehaltenen Ringen vor- und rückwärts oder seitwärts hin und her oder im Kreis rechts oder links herum.

d. Liegehang.

Ringe kopfhoch.

Liegehang an beiden Händen und Einhängen des linken Beines an den rechten Arm, widergleich, ebenso Einhängen

beider Beine an den linken oder rechten Arm. Uebergang aus der einen dieser Hangarten in die andere mit und ohne vorherigen Niedersprung. Ueberschlagen zum Liegehang rücklings mit durchgedrücktem Kreuz = Nest und zwar an beiden Händen und beiden Fußristen, linke Fußriste am Ring der linken, rechte an dem der rechten Hand, oder beide Fußristen im linken bezw. rechten Ringe, oder Ueberschlagen zum Nest im Hang mit nur einem Fußrist Fig. 6, auch mit einem Fußrist und einer Hand.

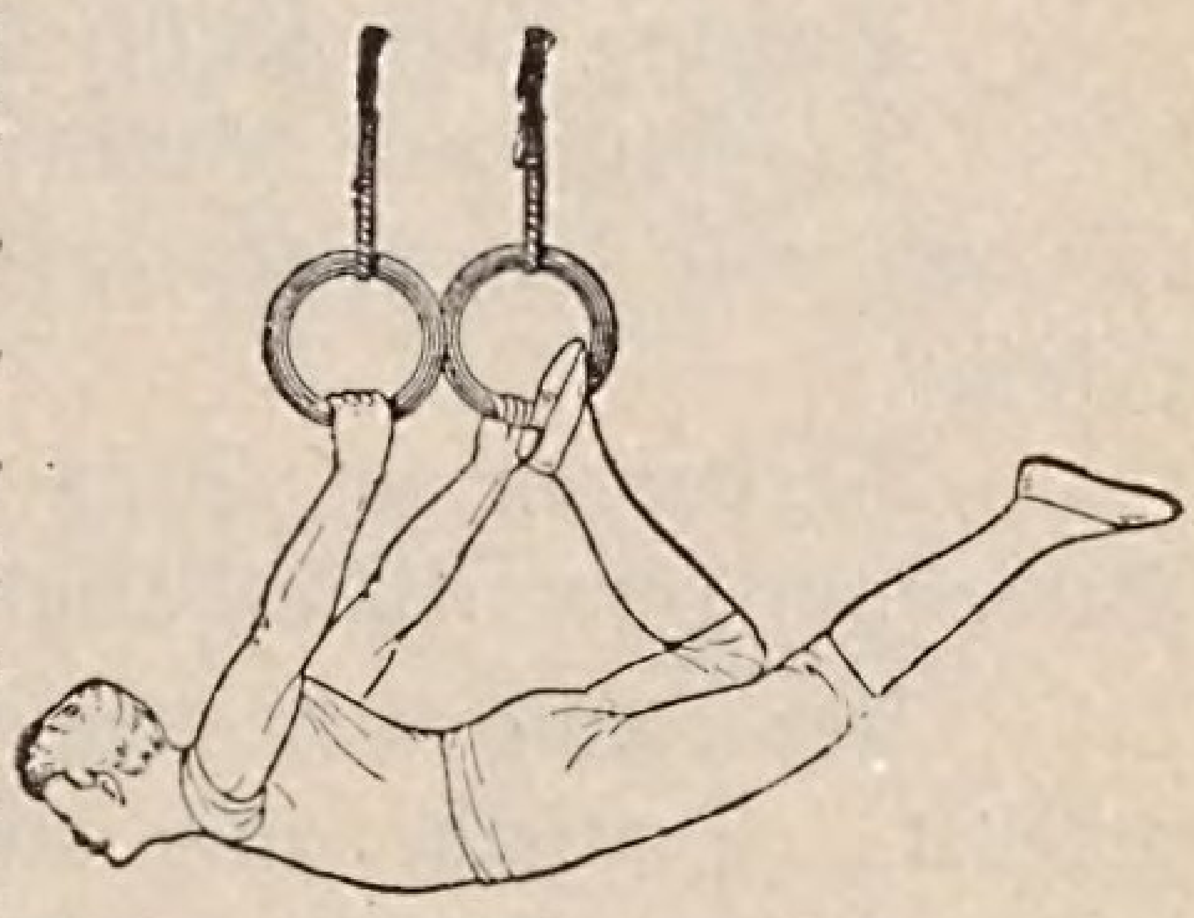


Fig 6. Nest im Hang mit einem Fußrist.

e. Abhang, Rücklingshang, Ueberschlagen.

Ringe schulterhoch.

Aufschwingen beider geschlossenen Beine zum Ab- oder Sturzhang = Kopf unten, und gebeugtem Kreuz, dasselbe mit hohlem Kreuz und senkrecht aufwärts gestreckten und geschlossenen Beinen. Beiordnung einiger Beinübungen: Grätschen, Spreizen, Kniebeugen 2c. Armbeugen und -strecken, d. h. hier Heben und Senken des Leibes. Zum Stand gelangt man durch Vorwärtssenken des Körpers oder durch rückwärts Niederlassen durch den Rücklingshang zum Stand.



Fig. 7. Hang rücklings u. Quergrätschen, linkes Bein vorn.

Ueberschlagen rückwärts zum Rücklingshang und weiter zum Stand oder auch aus dem Hang rücklings wieder Ueberschlagen vorwärts zum Stand.

Dasselbe auch mit Beiordnungen einiger Beinübungen: Spreizen, Grätschen 2c. Fig. 7.

Ueberschlagen rückwärts aus dem Stand.

Ueberschlagen vorwärts aus dem Hang mit Drehen der Arme im Schultergelenk.

f. Stütz.

Ringe schulterhoch oder ein wenig tiefer oder höher je nach der Kraft der Schüler.

Sprung zum Knickstütz.

Dasselbe zum Streckstütz, auch in unmittelbarer Folge, so daß auf den Niedersprung sofort der Aufsprung wieder erfolgt.

Verharren im Stütz kürzer oder länger ohne und mit Beiordnung von Beinthätigkeiten: Seitgrätschen, Knieheben 2c.

Uebergang aus dem Knickstütz zum Streckstütz und umgekehrt. Dasselbe auch mit dieser oder jener Beinthätigkeit während des Streckens oder Beugens der Arme.

Bei kniehochhängenden Ringen ist auch ein Stehen in denselben mit Griff an den Seilen möglich. Einige Arm- und Beinthätigkeiten lassen sich beiordnen: Armstrecken seit-, vor-, rückwärts, Seitgrätschen, Beinkreuzen 2c.

g. Schaukeln.

Ringe reichhoch.

Schaukeln vor- und rückwärts zunächst mit einigen Laufschritten. Dasselbe mit Aufhüpfen beider Füße beim Vor- und Rückschwung.

Dasselbe mit Seitgrätschen beim Vor- oder beim Rückschwung oder bei beiden. Dasselbe ohne Aufhüpfen.

Seitwärtsschaukeln nach links und rechts oder auch im Kreis links oder rechts herum.

Schaukeln in der einen oder andern der oben beschriebenen Liegehangarten an beiden Händen und einem Beine oder beiden Beinen, im Nest 2c. Uebergang aus der einen zur andern dieser Hangarten.

Schaukeln durch Beinheben am Ende des Rückschwunges und Beinsenken beim Vorschwung.

Schaukeln im Unterarmhang an beiden Armen oder an einem Arm und Handhang des andern Armes.

Schaukeln mit Aufziehen beim Rückschwung und Niederlassen zum Streckhang beim Vorschwung.

Schaukeln im Beugehang.

Schaukeln mit 1/2 Drehung links oder rechts beim Vorschaukeln, ebenso beim Rückschaukeln.

Schaukeln mit Ueberdrehen rückwärts zum Ab- oder Sturzhang. Dabei können die Beine gebeugt sein oder gestreckt an die Seile angelegt oder zwischen den Seilen geschlossen und aufwärts gestreckt gehalten werden.

Schaukeln mit Ueberdrehen zum Nest an beiden Händen und beiden Füßen oder mit einem Fuß. Dasselbe zum Hang rücklings beim Rückschaukeln und Zurückdrehen zum Hang vorlings beim Vorschaukeln.

Schließlich möge auch bei brusthoch hängenden Ringen das Schaukeln im Stütz mit und ohne Beinthätigkeiten versucht werden.

VI. Stemmbalken.

Kurze Beschreibung des Gerätes. Die Schüler stehen in je einer Stirn-Linie oder -Säule von Paaren zu beiden Seiten des Stemmbalkens.

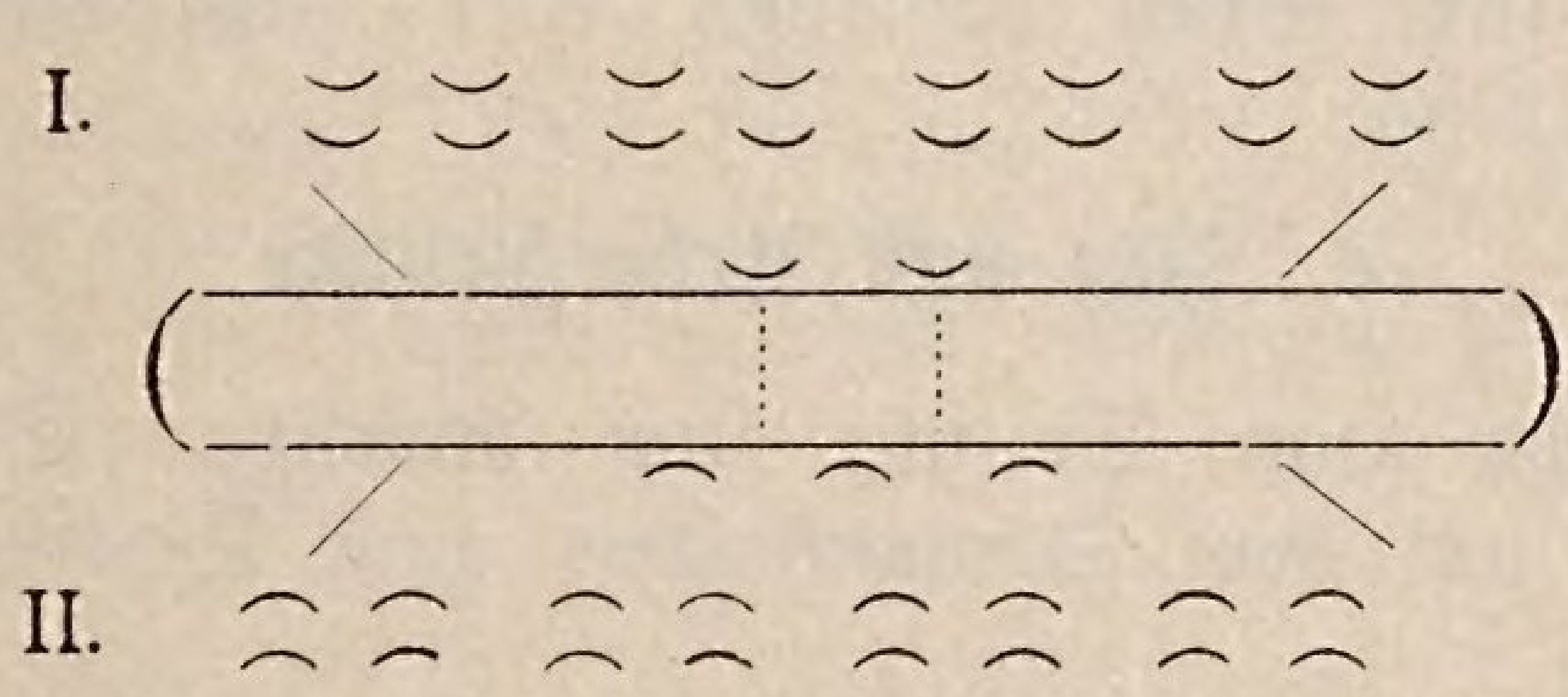


Fig. 8.

Auf den Befehl: die Ersten der Abteilung I und die Zweiten der Abteilung II zum Gerät — marsch! treten die Betreffenden so an, daß immer einer der einen Abteilung je zweien der andern Abteilung gegenüber steht. Fig. 8. Beide Hände werden aufgelegt. Ein Hupf rückwärts führt zum

a. Liegestütz.

Nachdem der Liegestütz vorlings einigemal wiederholt wurde, folgt Hupf zum Liegestütz von etwas längerer Dauer, 2—4 2c. Taktzeiten. Haltung: Arme gestreckt, Kopf gerade, Kreuz hohl, Beine gestreckt und geschlossen.

Dasselbe mit Beiordnungen: Händelüpfen, Vor-, Seit-Hochhebhalte, Hüftstütz einer Hand, Armwippen, Armbeugen, Fersenheben u. s. f.

Alsdann nach 1/4 Drehung links oder rechts Liegestütz seitlings, Stütz eines Armes, die andere Hand stützt auf die Hüfte. Uebung desselben mit und ohne Beiordnungen soweit möglich. Durch weitere 1/4 Drehung links oder rechts in derselben Richtung gelangen die Schüler zum Stand rücklings. Aufstemmen der Arme und Hupf vorwärts zum Liegestütz rücklings. Uebung mit und ohne angemessene Beiordnungen wie oben.

b. Seitstütz.

Vergleiche weiter unten Uebungen am Pferd.

Sprung „durch den Stütz" einigemal. Auch mit Seitgrätschen, Anfersen ꝛc.

Sprung „in den Stütz" von kürzerer oder längerer Dauer.

Dasselbe mit Beiordnungen wie oben. Ferner Spreizen links, (r.) auf den Stemmbalken, Ueberspreizen zum Schwebestütz, Aufknieen links, rechts, beidbeinig, ebenso Hocken, auch Durchhocken zum Stütz rücklings oder zum Stand jenseits des Gerätes.

c. Sitze und Uebersprünge.

Spreizen zum Seitsitz, zum Reitsitz. Sprung zum Seitliegestütz auf dem Stemmbalken, zum Seitsitz auf beiden Schenkeln.

Ueberspringen in der Flanke, Wende, Kehre mit und ohne Anlauf, auch mit Drehungen um die Längenachse.

d. Uebungen im Stand auf dem Stemmbalken.

Man gelangt zum Stand auf dem Stemmbalken zunächst durch Knien links oder rechts oder beidbeinig und sofortiges Aufrichten des Körpers. Nach einiger Uebung geschehe dasselbe durch flüchtiges Hocken ein- oder beidbeinig auf dem Gerät und schließlich mit Anlauf und Schreiten links oder rechts zum Stand. Kleineren Schülern lege man den Stemmbalken entsprechend niedrig, gegebenen Falls auf den Boden, oder ermögliche das Ersteigen desselben mittels eines Trittbrettes. Alsdann

Ruhiges Stehen im Seit- oder Querstand. Dasselbe in den möglichen Schrittstellungen: Seit-, Vorschrittstellung ꝛc. und mit Beiordnung manigfaltiger bekannter Bein- und Armübungen, Knieheben, Spreizen, Kniebeugen, Armhaltungen, Stoßen ꝛc., 1/4 Drehung links oder rechts.

Zum Stand neben dem Gerät gelangt man wieder nach vorausgegangenem flüchtigen Knien oder Hocken, bezw. unter Benützung des Trittbrettes oder durch direkten Niedersprung vor- oder seitwärts mit und ohne kräftigem Vor- oder Seitspreizen, 1/4 und 1/2 Drehungen um die Längenachse.

e. Gehen und Laufen auf dem Gerät.

Seitwärtsgehen nach links oder rechts mit Nach- oder Uebertreten, mit und ohne Armhaltungen.

Vor- oder Rückwärtsgehen in verschiedenen Gangarten: Zehengang, Spreizgang, Kniehebgang 2c., auch mit Armthätigkeiten. Aehnliche Uebungen im Laufen.

Ferner Gehen mit Ausweichen je zweier sich Begegnenden: Beide fassen sich an den Oberarmen oder legen sich die Hände gegenseitig auf die Schultern, stellen die linken oder rechten Füße dicht nebeneinander und führen so mit gegenseitiger Unterstützung das Ausweichen nach der einen oder andern Seite aus.

Schwebekampf: zwei sich gegenüber Stehende schlagen sich mit wagrecht gestreckten Armen gegen die flachen Hände und versuchen sich gegenseitig zum Absprung zu zwingen.

VII. Pfahlkopf (Gerkopf).

Derselbe ist feststehend, oder, was vorzuziehen ist, tragbar. Er besteht aus einem 1 1/2 m hohen hölzernen oder eisernen Pfahl, an dessen oberen Ende ein hölzerner Kopf oder eine eiserne Scheibe von etwa Kopfgröße mit Scharnier und Feder derart befestigt ist, daß sie sich, wagrecht rückwärts gestoßen, wieder von selbst aufrichtet.

Der Ger ist ein 1,80—2 m langer, 3 cm dicker, an beiden Enden mit eisernen Köpfen beschlagener Schaft aus Eschenholz. Auch können die beim Stabturnen verwendeten Eisenstäbe als Gere gebraucht werden.

Man unterscheidet den Kernwurf und den Bogenwurf. Ersterer ist nur Zielwurf bei kurzen Entfernungen, 8—15 m, während mittels des Bogenwurfes auch weite Würfe möglich sind. Beim Kernwurf wird der Ger ein wenig hinter dem

Schwerpunkt in die volle Hand des rechten, fast rechtwinklig gebeugten Armes gelegt, von allen Fingern erfaßt und wagrecht zunächst an die rechte Wange gebracht, so daß fürs rechte Auge Faust, Stabspitze und Ziel genau in einer Linie liegen. Der linke Arm ist mit zur Faust geballten Hand schrägrückwärts gestreckt. Die Stellung hiebei ist die Ausfallstellung, linke Fußspitze nach dem Ziele hin gerichtet. Ist auf diese Weise das Ziel fest ins Auge gefaßt, dann folgt das Ausholen zum Wurf, indem der Schüler mit einer auf den Fersen ausgeführten Vierteldrehung rechts und Kniebeugwechsel die Auslagestellung links vorwärts einnimmt, den linken Arm wagrecht vorstreckt und den Ger bis zur vollen Streckung des rechten Armes zurückführt, ohne von der Ziellinie abzuweichen. Der Ger bleibt immer mit voller Faust gefaßt und wird mit völliger Unbeweglichkeit der Spitze gehalten. Bei dem nun folgenden Wurf wird der Ger unter raschem Beugen des rechten Armes geradenwegs vorgeschnellt mit gleichzeitigem Rückschwingen des linken Armes und kräftigem Kniebeugwechsel zum Ausfall links vorwärts.

Man achte streng darauf, daß der Ger so geschleudert wird, daß er sich nicht in der Luft dreht und daß die Spitze immer vorn bleibt. Erst wenn der Wurf bis zu dieser Sicherheit geübt ist, soll derselbe auf das eigentliche Ziel gerichtet werden. Andernfalls werden die quer gegen den Pfahl anschlagenden Gere unnützerweise in kürzester Zeit in Stücke geworfen. Man thut gut, anfangs nicht mit voller Kraft zu werfen, weil dadurch der Wurf leichter erlernt wird und die oft durch ungeschicktes Werfen verursachten Schmerzen vermieden werden.

Beim Bogenwurf muß kräftiger als beim Kernwurf ausgeholt und der Ger nicht wagrecht, sondern mit gehobener Spitze zurückgeführt und vorgeschleudert werden.

Die Schüler stehen in Stirnlinie oder Stirnsäule in entsprechender Entfernung dem Pfahlkopf gegenüber. Auf den Befehl: Der Erste (Zweite rc.) zum Wurf — marsch! tritt der Gerufene 3 Schritte vor seine Reihe, schleudert seinen Ger und marschiert hinter die ganze Abteilung zurück, während gleichzeitig der Zweite vorschreitet u. s. w. Erst wenn alle mit Geren Versehenen geworfen haben, werden die Gere von der folgenden Reihe aufgenommen. Geschieht dies früher und stehen die Schüler nicht genügend weit von

dem Gerät ab, dann sind sie der Gefahr ausgesetzt, von ungeschickt geschleuderten Geren getroffen zu werden.

Uebung des Kern- und Bogenwurfs in der beschriebenen Weise.

VIII. Barren.

Nachdem die Barren von den hiezu bestimmten Schülern zum Gebrauch an die bezeichneten Stellen der Halle oder des Turnplatzes gerollt sind, treten die Schüler in so vielen Abteilungen an, als Barren gebraucht werden. Die Aufstellung kann im Halbkreis, in Stirnlinie oder in Flankenreihen erfolgen, bei größern Abteilungen am besten so, daß die erste Hälfte an dem einen, die andere an dem anderen Ende des Barrens steht. Fig. 9.

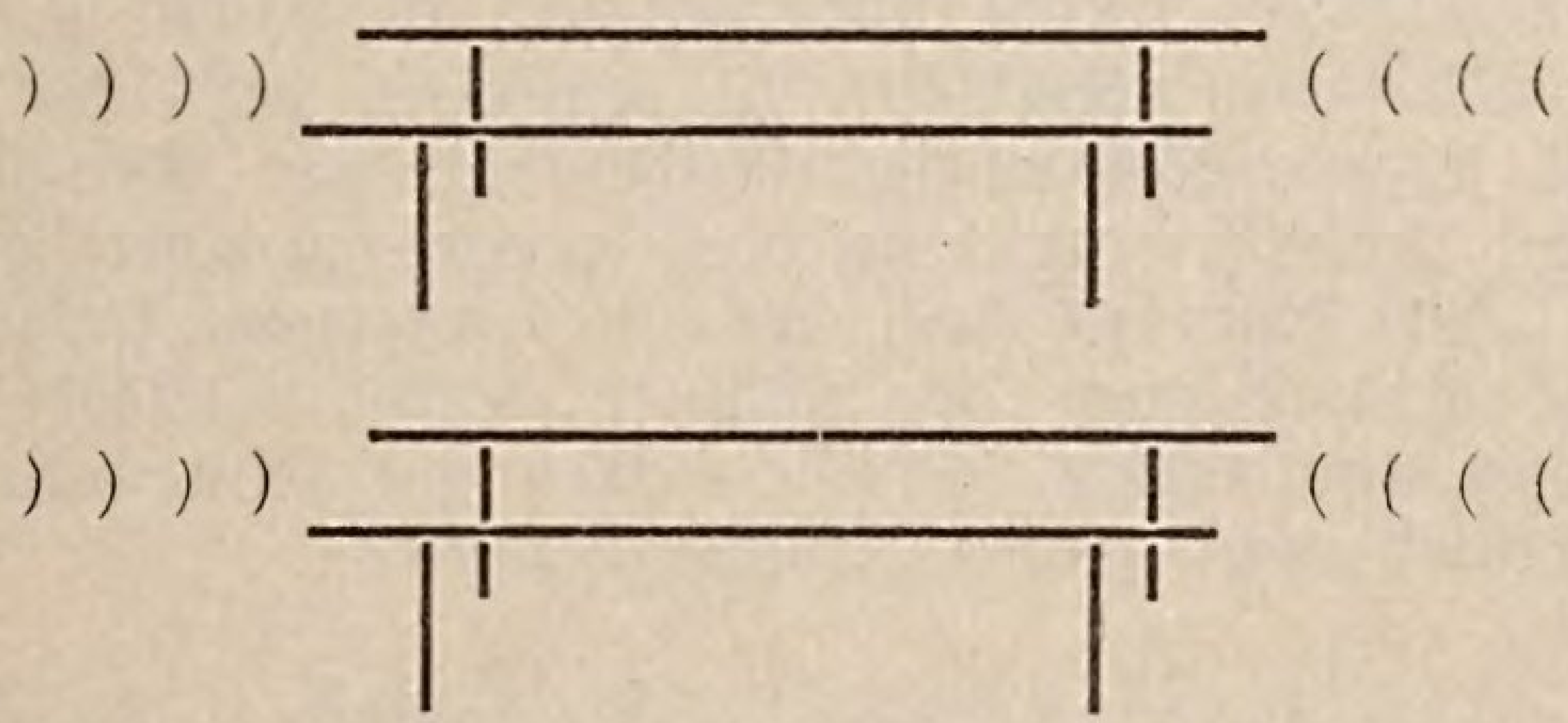


Fig. 9.

Nun gebe der Lehrer zunächst eine kurze Beschreibung des Gerätes und zeige, welche Stellung der Schüler zu demselben einnehmen kann: Querstand = vor den beiden Holmen, Seitstand = an der Seite eines Holmes. Der Seitstand ist vorlings, wenn das Gesicht, seitlings, wenn die linke oder rechte Seite, rücklings, wenn der Rücken dem Holm zugekehrt ist.

Der Barren steht zunächst brusthoch. Auf den Befehl: Die Ersten jeder Abteilung zum Gerät — marsch! tritt an jedes Barrenende ein Schüler an, so daß sich beide Gesicht gegen Gesicht einander gegenüber stehen. Alsdann:

A. Streckstütz.

a. Uebungen durch den Stütz.

Nachdem der „Sprung durch den Stütz" unter Hinweis auf seine Eigentümlichkeit: Kniebeuge beim Auf- und Niedersprung, Körper gerade, Kreuz hohl, Beine gestreckt und ge-

schlossen, Füße geschlossen und abwärts gedrückt, Arme gestreckt, Kopf gerade, vorgemacht wurde, befehle man: Durch den Stütz — auf! ab! oder 1! 2!

Wird geübt aus der Grundstellung, aus der Vor-, Seit-, Rückschritt-, Seit und Quergrätschstellung mit Niedersprung in dieselben Stellungen oder zur Grundstellung, auch mit Niedersprung zur tiefen Kniebeuge, wobei die Hände die Holme gefaßt halten, oder Sprung aus der tiefen Kniebeuge durch den Stütz wieder zur tiefen Kniebeuge zurück.

Nach gewonnener Sicherheit werden während des Aufsprunges beigeordnet: Beinkreuzen, Seit- und Quergrätschen, Vor-, Seitspreizen u. s. w. Mit dem Niedersprung erfolgt Vierteldrehung z. B. links (r.) mit Nachgreifen rechts zum linken Holm. Dasselbe zur tiefen Kniebeuge. Auch halbe Drehung. Die eine oder andere dieser Uebungen werde auch aus dem Seitstand, innen oder außen, an einem Holm geübt.

Es wird kaum nötig sein, zu bemerken, daß alle diese Uebungen nicht in ununterbrochener Reihenfolge zu üben sind. Man übe vielmehr zunächst nur eine oder einige derselben am Anfang der Stunde, gehe dann zu einer der unten folgenden Uebungen über und komme beim Beginn der nächsten Stunde wieder zu dieser Gruppe zurück und nehme, gewissermaßen zur Einleitung, die eine oder andere noch nicht geübte Uebung heraus.

b. Uebungen im Stütz.

I.

Befehl: In den Stütz — auf! Ruhiges Verhalten im Stütz bei obiger Körperhaltung während einiger Taktzeiten oder auf beliebige, aber nicht zu lange Dauer.

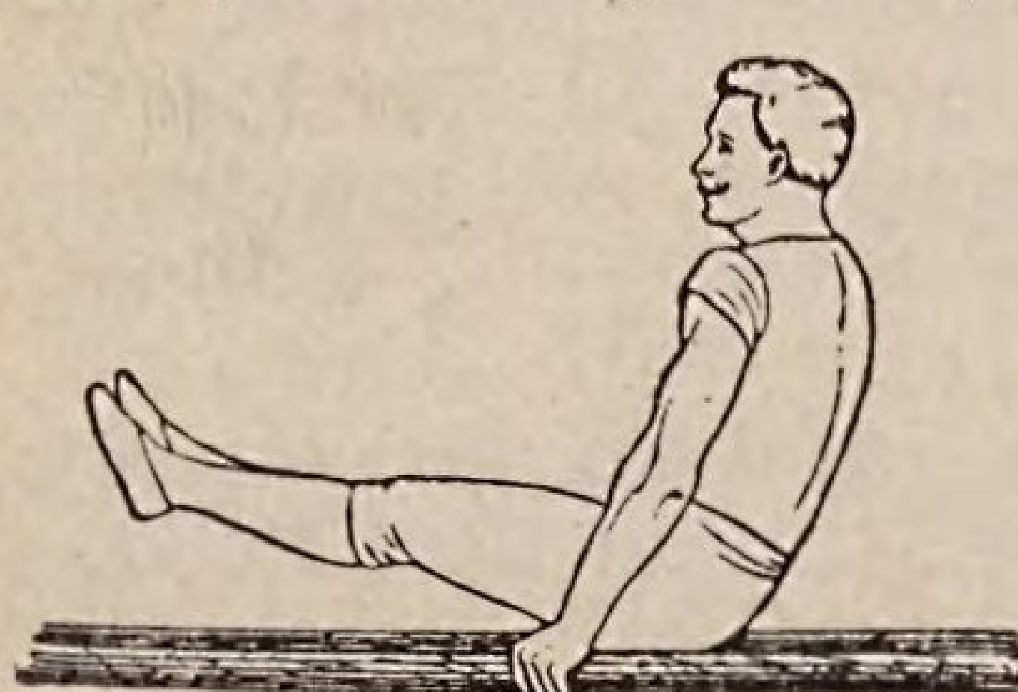


Fig. 10. Querstreckstütz mit Vorspreizhalte beider Beine.

Dasselbe mit Beiordnungen von Bekanntem: Beinkreuzen, Grätschen, Knie- und Fersenheben, Spreizen links, rechts, beidbeinig Fig. 10. Ferner Rumpfdrehen nach links oder rechts, Stützeln a. O. und vor- oder rückwärts zum Spannstütz, mit Niedersprung zur tiefen Kniebeuge, mit Viertel- und halber Drehung wie oben.

II.

Verbindung des bisher Geübten. Hieraus ergeben sich Uebungsreihen von vier oder mehr Taktzeiten:

1. 1! In den Stütz mit Seitgrätschen während des Aufsprunges. — 2! Knieheben links. — 3! Strecken links. — 4! Niedersprung mit Vierteldrehung links. Dasselbe widergleich. Dasselbe mit Knieheben beidbeinig.
2. 1! Vorschrittstellung links. — 2! In den Stütz (aus dieser Stellung). — 3! Rumpfdrehen nach links. — 4! Rumpfdrehen nach rechts. — 5! Wieder nach links. — 6! Wieder nach rechts. — 7! Rumpf gerade aus. — 8! Niedersprung mit Vierteldrehung links durch die tiefe Kniebeuge.
3. Ebenso oder ähnlich verbinde man die übrigen Uebungen.

Schließlich füge man noch die ersten Schwingversuche, „Kurzschwingen", an, gewissermaßen als Einleitung zu den nun folgenden Sitzarten. Mit der bisher beachteten Körperhaltung im Streckstütz schwingt der Körper langsam und in geringem Umfange hin und her. Neben dem Zwecke, hiedurch leichter zu den Sitzen zu gelangen, haben wir damit auch eine treffliche Vorbereitung für die später auftretenden eigentlichen Schwingübungen.

c. Sitzarten.

1. **Innenquersitz** auf dem linken oder rechten Holm, vor oder hinter der Hand. Der Sitz links erfolgt auf der innern Seite des linken Holms auf dem linken Oberschenkel, der Unterschenkel hängt senkrecht herab, der Fuß ist abwärts gerichtet, rechtes Bein senkrecht gestreckt. Auch kann der Sitz so ausgeführt werden, daß nur ein Teil des Oberschenkels als Sitzfläche dient und die beiden Beine geschlossen und gestreckt schrägvorwärts in die Holmgasse gehalten werden. Vormachen. Alsdann übe man die eine oder die andere Art.

   Befehl: Zum Innenquersitz links vor (hinter) der Hand — auf! Ab! Dasselbe einigemal wiederholt mit jedesmaligem Niedersprung oder mit Zwischenschwung. Ebenso rechts. Dasselbe im Wechsel links und rechts vor der Hand, dann hinter der Hand, schließlich vor und hinter der Hand.

2. **Reitsitz** vor und hinter der Hand. Bei dem Reitsitz links spreizt das linke Bein über den linken Holm, so daß es sich auf der äußeren, das rechte Bein auf der innern Seite des linken Holms befindet. Körper schön aufgerichtet, beide Beine schrägabwärts gestreckt, Füße nach unten gerichtet. Sobald der Schüler aber kräftig genug ist, schwingen oder heben sich beide Beine

geschlossen und gestreckt über den Holm, verharren einen Moment und senken sich dann rasch zum Sitz. Wird vorgemacht.

I.

Befehl: Zum Reitsitz links vor der Hand — auf! ab! Wiederholt. Dasselbe rechts, dann links und rechts im Wechsel, aus dem Stand und mit Zwischenschwung, auch unmittelbarer Uebergang aus dem Sitz links zum Sitz rechts. In derselben Weise übe man den Reitsitz hinter der Hand.

Alsdann Verbindung beider, auf demselben Holm und auf beiden Holmen, so: 1! Reitsitz links vor der Hand, 2! Dasselbe hinter der Hand, 3! Wieder vor der Hand, 4! Ab. Dasselbe rechts. Oder: 1! links vor der Hand, 2! rechts hinter der Hand, 3! Wie 1, 4! ab 2c.

II.

Nun verbinde man die beiden erlernten Sitzarten Innenquersitz und Reitsitz indem man aus einer in die andere übergeht, z. B.: 1! Innenquersitz links vor der Hand, 2! Reitsitz rechts vor der Hand mit Zwischenschwung, 3! Reitsitz links hinter der Hand, 4! Niedersprung zum Stand. Dasselbe widergleich. Aehnliche Folgen.

III.

Verbindung dieser Sitzarten mit den obigen Uebungen „durch den Stütz" und „im Stütz". Also: 1! In den Stütz mit Seitgrätschen und Schließen der Beine, 2! Knieheben beidbeinig, 3! Strecken und Rück- und Vorschwingen zum Reitsitz links vor der Hand, 4! Niedersprung zum Stand zwischen den Holmen oder auch, wenn möglich, zum Stand links neben dem Barren. Bilde ähnliche Uebungsfolgen.

3. **Außenquersitz.** Sitz auf der Außenseite des Barrens auf dem Oberschenkel vor und hinter der Hand bei abwärts gebeugtem Unterschenkel und Fuß und bei völliger Streckung des sitzfreien Beines. Die Hände bleiben griffest, die Schultern sind sohin rechtwinklig zu den Holmen gerichtet. Es kann auch der Sitz statt auf dem ganzen Oberschenkel mehr auf dem oberen äußeren Teile desselben geschehen, wobei dann beide Beine geschlossen und gestreckt schräg abwärts (nach außen) gerichtet sind; der Körper ist gerade aufgerichtet, Hände und Schultern wie unten Fig. 11.

I.

Uebung des Sitzes auf dem linken und rechten Holm, vor- und hinter der Hand, mit Zwischenschwung oder mit Niedersprung nach jedem Sitz. Befehl: Außenquersitz links vor der Hand — auf! ab! 1! 2!

II.

Verbindung desselben mit den bisher erlernten Sitzarten durch unmittelbaren Uebergang aus einem Sitz in den andern oder mit Zwischenschwung und so, daß das bekannte dem Neuen bald vorausgeht, bald nachfolgt.

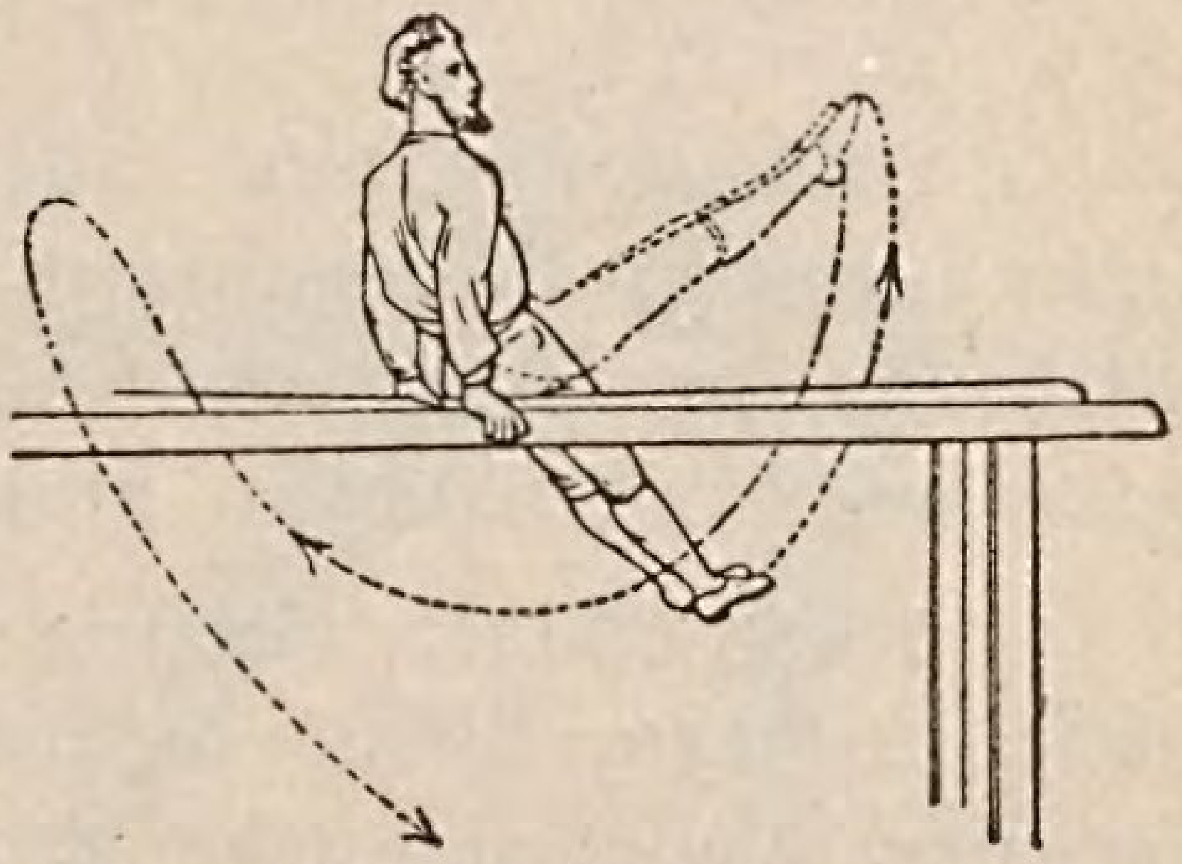


Fig. 11. Außenquersitz vor der linken Hand und Wende rechts.

Beispiele: 1. 1! Reitsitz links vor der Hand, 2! Außenquersitz rechts vor der Hand nach einem Zwischenschwung, 3! Reitsitz links hinter der Hand, 4! Zum Stand ab! Dasselbe widergleich! 1! 2! 3! 4!

2. 1! Innenquersitz links vor der Hand, 2! Außenquersitz rechts vor der Hand nach einem Zwischenschwung, 3! Außenquersitz links hinter der Hand, 4! Aus diesem Sitz seitwärts Niederspringen zum Stand. Dasselbe widergleich! 1! 2c.

3. 1! Seitinnensitz links vor der Hand, 2! Rück- und Vorschwung zum Reitsitz rechts vor der Hand, 3! Außenquersitz links vor der Hand, 4! Seitwärts Niederspringen zum Stand. Dasselbe widergleich! 1! 2c.

4. 1! Reitsitz links vor der Hand, 2! Unmittelbarer Uebergang zum Reitsitz rechts vor der Hand, 3! Außenquersitz links hinter der Hand, 4! Seitwärts Niederspringen zum Stand und Fassen des (linken) Holms mit der rechten Hand. Dasselbe widergleich! 1! 2c.

Versuche weitere Verbindungen dieser Art.

III.

Verbindung des Außenquersitzes mit den erlernten Uebungen „Durch den Stütz“ und „Im Stütz“.

So: 1! in den Stütz mit Seitgrätschen und Schließen der Beine, 2! Knieheben links, 3! Kniehebwechsel (= links Strecken und zugleich rechts beugen), 4! Rechts Strecken und Rück- und Vorschwung zum Reitsitz links vor der Hand, 5! Reitsitz rechts hinter der Hand, 6! Außenquersitz links vor der Hand, 7! Außenquersitz rechts hinter der Hand, 8! Niedersprung seitwärts rechts zum Stand und Fassen des Holms mit der linken Hand.

Oder?

Kehre und Wende.

Aus dem Stand oder aus dem Stütz mit Schwung zum flüchtigen Außenquersitz links vor der Hand und sofortigem Niedersprung seitwärts links mit Holmfassen rechts. Dasselbe mit Außenquersitz hinter der Hand.

Nach einiger Uebung Niedersprung in derselben Weise ohne zu sitzen, Beine während des Fluges gestreckt und geschlossen, Kniebeuge beim Niedersprung und Fassen des Holms wie oben.

Geschieht dieser Niedersprung vor der Hand, so heißt er Kehre, links oder rechts, je nachdem der Sprung über den linken oder rechten Holm erfolgt.

Wird aber der Sprung hinter der Hand ausgeführt, so heißt er Wende. Fig. 11.

Uebung der Kehre und Wende allein und dann in Verbindung mit obigen Sitzen und Uebungen. Z. B.: 1! Reitsitz links vor der Hand, 2! Wende rechts. Oder: 1! Außenquersitz links vor der Hand, 2! Außenquersitz rechts vor der Hand ohne Zwischenschwung, 3! Reitsitz links hinter der Hand, 4! Kehre rechts. Dasselbe widergleich. Oder: 1! Zur tiefen Kniebeuge, 2! In den Stütz, Vor- und Rückschwung zum Außenquersitz links hinter der Hand, 3! Reitsitz rechts vor der Hand, 4! Wende links — ab! Widergleich. Oder: 1! In den Stütz mit Beinkreuzen, 2! Fersenheben beidbeinig, 3! Strecken und Schwingen zum Außenquersitz links vor der Hand, 4! Kehre rechts. Dasselbe mit Kehre (oder Wende) links u. s. w.

4. **Seitsitz.**

a) Sitz auf dem Sitzteil beider Beine. Der Schüler kommt mit Vierteldrehung links (r.) beim Vorschwung zum Sitz auf der Außenseite des linken (r.) Holms, Gesicht nach

außen, beide Hände bleiben griffest oder stützen auf dem linken Holm, die Linke links, die Rechte rechts neben dem Körper, die Beine und Füße geschlossen und abwärts gestreckt.

Uebung und Verbindung mit den erlernten Sitzarten wie bisher.

b) Seitsitz auf dem Oberschenkel eines Beines vor und hinter der Hand. Aus dem Stütz oder mit mäßigem Vorschwung spreizt das linke Bein ohne oder mit Vierteldrehung rechts zum Sitz auf dem rechten Holm, rechtes Bein und rechter Fuß schrägabwärts gestreckt. Körper gerade, die Hände halten die Holme gefaßt. Dasselbe widergleich. Fig. 12.

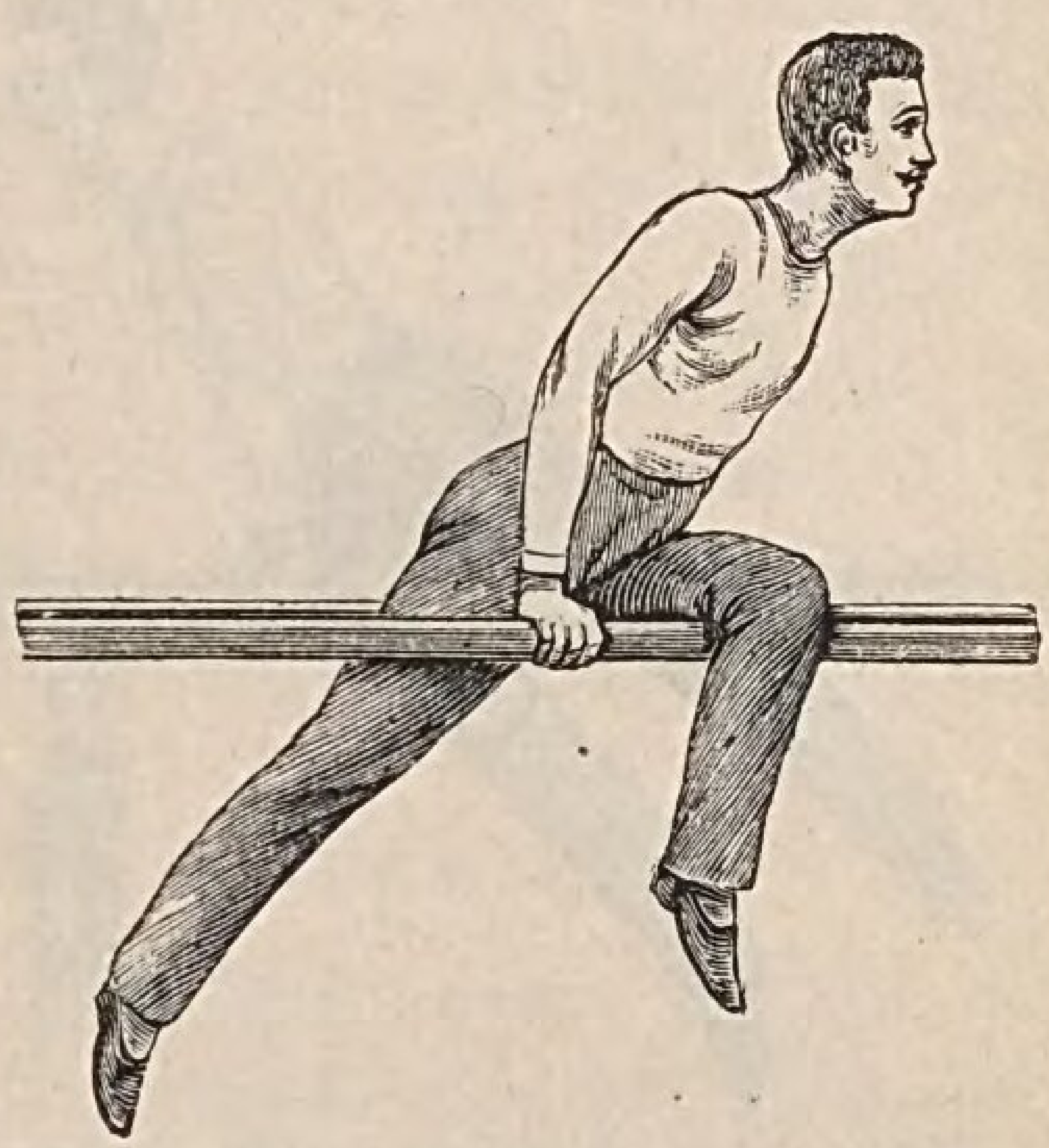


Fig. 12. Seitsitz links vor der Hand auf dem rechten Holm.

Durch weitere Vierteldrehung rechts (bezw. halbe Drehung) und Griffwechsel gelangt man aus diesem Sitz in den Reitsitz.

Uebung wie oben.

Durch Ueberspreizen links über den linken Holm mit Vierteldrehung links und Uebergreifen rechts zum linken Holm entsteht der Seitsitz links auf dem linken Holm. Dasselbe widergleich.

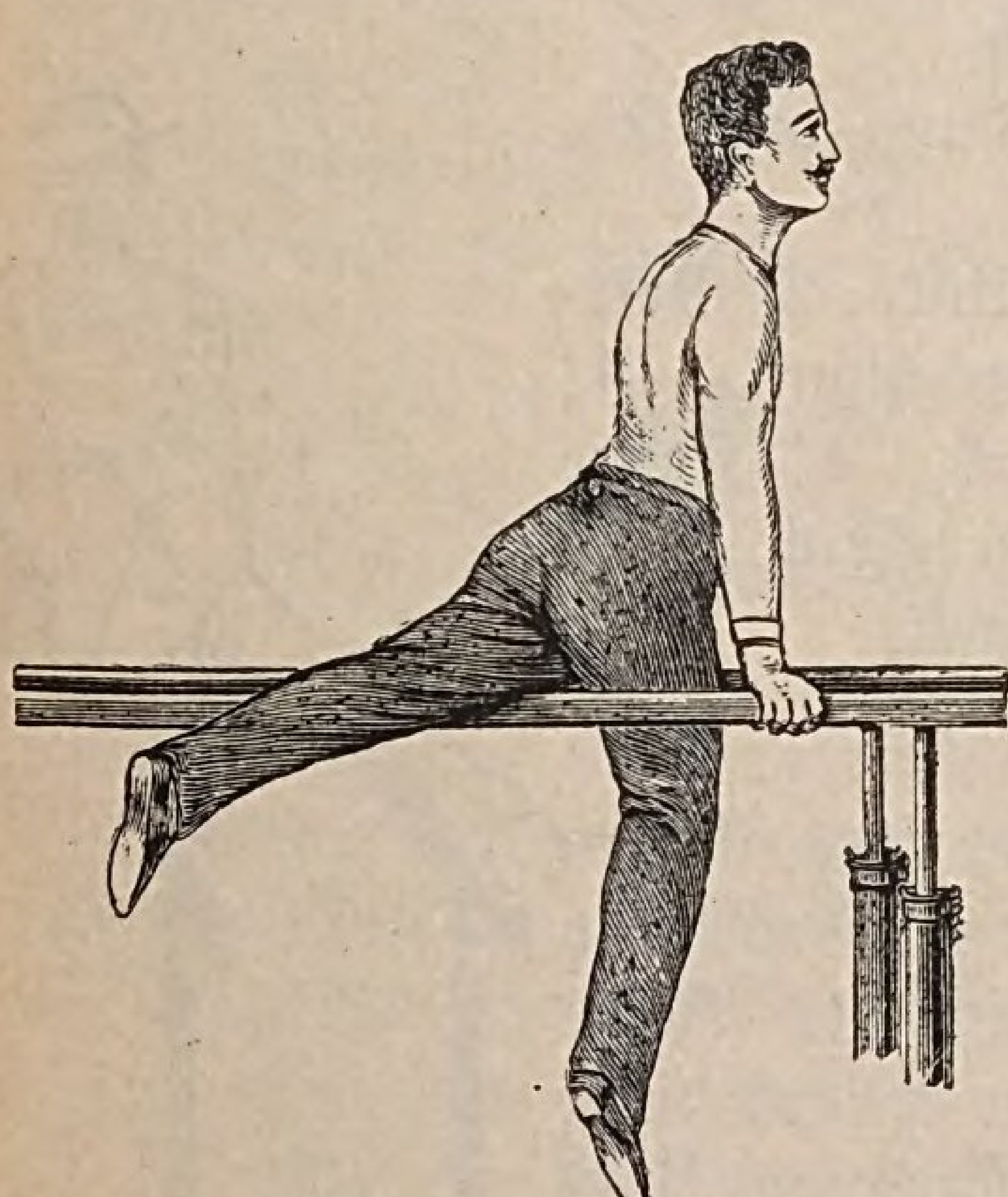


Fig. 13. Seitsitz links auf dem rechten Holm hinter der Hand.

Beim Seitsitz links hinter der Hand auf dem rechten Holm spreizt das linke Bein ohne oder mit mäßigem Rückschwung über den rechten Holm uud wird nach dem Sitz schräg rückwärts gestreckt. Fig. 13.

Einzelübung und Verbindung mit Bekanntem.

5. **Grätschsitz** (Quersitz) vor und hinter der Hand. Beim Vor- oder Rück-

schwung grätschen die Beine zum Sitz auf beiden Holmen. Körper aufgerichtet, Kreuz hohl, Beine und Füße gestreckt. Einzelübung und Verbindung wie bisher.

Beinkreisen links (r.) über den rechten (l.) Holm.

Setzt das linke Bein die spreizende Bewegung über den rechten Holm unter der gelüfteten rechten Hand hindurch fort, so entsteht das Beinkreisen links über den rechten Holm. Widergleich. Fig. 14.

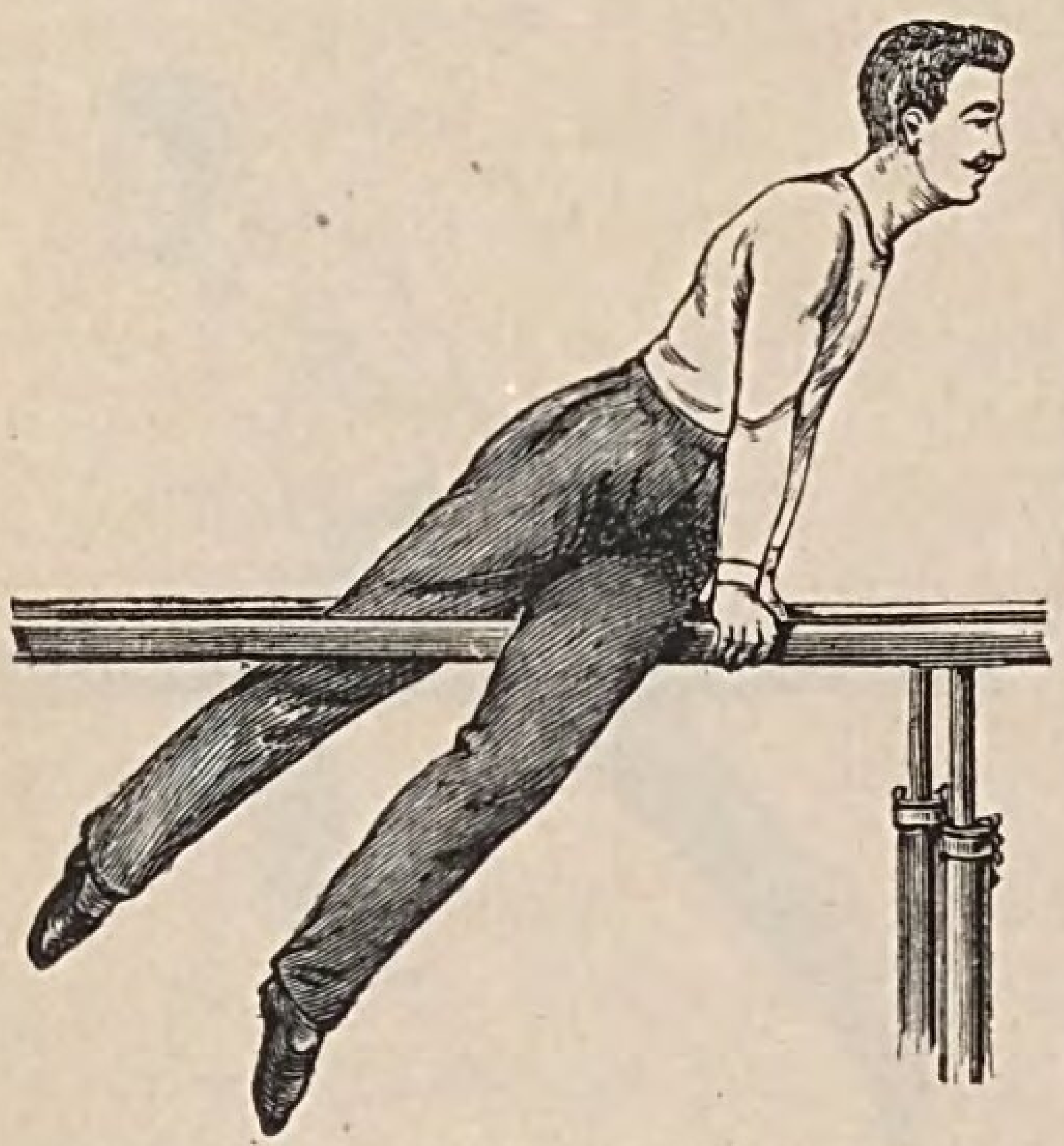


Fig. 14. Kreisen links über den rechten Holm.

Einzelübung und Anreihung von Bekanntem: 1! Beinkreisen links über den rechten Holm, ohne oder mit Zwischenschwung, Außenquersitz links, 2! Reitsitz rechts hinter der Hand, 3! Grätschsitz vor der 4! Wende rechts mit $^1/_4$ Drehung links. Dasselbe widergleich und ähnliche Folgen.

Zum Seitsitz mit Quergrätschen führt ein Vorschwung mit Vierteldrehung links und gleichzeitigem Spreizen des linken Beines über den linken und des rechten über den rechten Holm und Nachgreifen rechts zum linken Holm. Widergleich.

Einzelübung und Verbindung mit Erlerntem.

Beispiel: 1! Außenquersitz links, 2! Seitsitz rechts nach einem Zwischenschwung, 3! Reitsitz links hinter der Hand, 4! Kehre rechts — ab! Dasselbe widergleich.

Bilde weitere Uebungsfolgen.

Die Schere.

a) Aus dem Grätsch- oder Reitsitz zu diesen Sitzen. Aus dem Grätschsitz vor der Hand schwingen die Beine mit Kreuzen des rechten Beines über das linke und mit $^1/_2$ Drehung links auf und senken sich wieder zum Grätschsitz. Dasselbe rechts. Fig. 15.

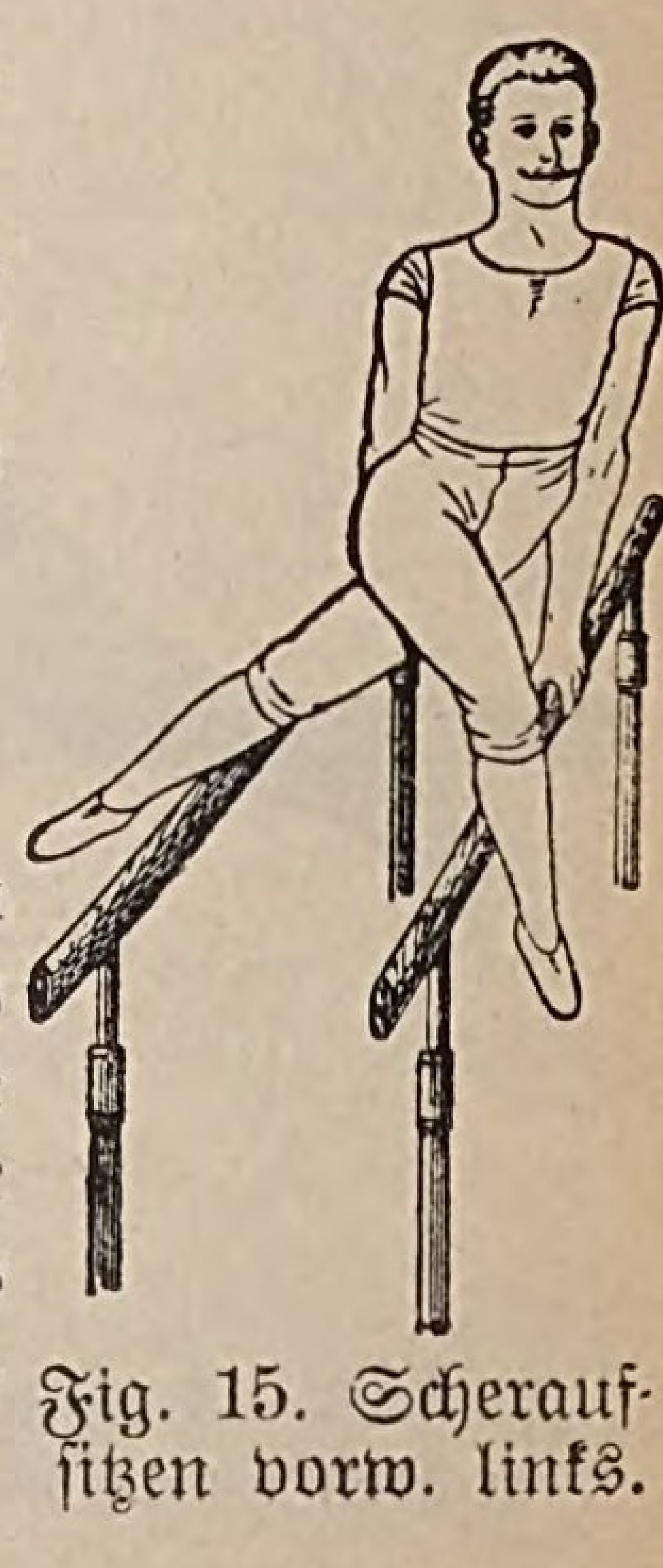


Fig. 15. Scheraufsitzen vorw. links.

Ebenso Schere aus dem Reitsitz vor der Hand zum Reitsitz vor der Hand. Dasselbe aus Grätsch- nnd Reitsitz hinter der Hand.

b) Vor-, bezw. Rückschwung mit Kreuzen der Beine und ½ Drehung zum Grätsch- oder Reitsitz.

Nach wiederholter Einzelübung Verbindung mit Bekanntem wie oben. Beispiel: 1! Reitsitz links vor der Hand, 2! Rückschwung und Schere rechts zum Grätschsitz, 3! Vorschwung zum Seitsitz rechts, 4! Niedersprung aus dem Seitsitz zum Stand. Dasselbe widergleich. Oder: 1! Sprung zum Stütz, 2! Vorspreizen links, 3! Schließen links und Rück- und Vorschwung mit Schere rechts zum Reitsitz auf dem rechten Holm, 4! Kehre rechts — ab! Dasselbe widergleich.

Welche weitere Uebungsfolgen lassen sich in ähnlicher Weise bilden?

d. Schwingen im Streckstütz.

Nachdem im Bisherigen das Schwingen zu den verschiedenen Sitzarten geübt ist, tritt dasselbe jetzt als selbständige Uebung auf. Arme gestreckt, Beine gestreckt und geschlossen, Kreuz hohl, Schwung langsam und allmählich höher.

Nach genügender Einzelübung, wobei der Niedersprung in der Wende oder Kehre, ohne und mit Viertel- und halber Drehung gegen das Gerät und Fassen des Holms mit beiden Händen erfolgt, ordne man bekannte Uebungen bei und zwar nur beim Vor- oder beim Rückschwung oder bei dem Vor- und Rückschwung und füge die eine oder andere Sitzart an oder schicke sie voraus. Die Anzahl der Schwünge werde bestimmt.

Beispiele: 1. Viermal Vorschwingen mit Seitgrätschen und Wende links zum Stand.

2. Dasselbe mit Grätschen beim Rückschwung und Wende rechts.

3. Dasselbe mit Grätschen beim Vor- und Rückschwung und Kehre links zum Stand.

4. Dasselbe mit Beinkreuzen, oder Spreizen, oder Knieheben, Fersenheben, Beinstoßen 2c. statt des Grätschens und Niedersprung in der Wende oder Kehre mit ¼ oder ½ Drehung links und rechts.

5. Schwingen mit Stützeln an Ort beim Vorschwung, beim Rückschwung, bei beiden.

6. Dasselbe mit Stützeln durch das Gerät.
7. Ebenso mit Stützhüpfen und zwar bei jedem Vorschwung vorwärts, dann bei jedem Rückschwung rückwärts, oder vorwärts bei jedem Vor- und Rückschwung. Dasselbe widergleich.

Ferner Stützhüpfen vorwärts beim Rückschwung, dann rückwärts beim Vorschwung.

Verbindung mit Bisherigem: 1! Schwingen mit Stützhüpfen vorwärts bei jedem Vorschwung bis zur Mitte des Gerätes, 2! Reitsitz links hinter der Hand, 3! Grätschsitz vor der Hand, 4! Wende links mit Vierteldrehung rechts.

Man kündige solche Uebungsfolgen zunächst im Zusammenhang an und lasse alsdann deren einzelne Teile nach Zählen darstellen.

Bilde ähnliche Uebungsfolgen.

e. Kreisen im (Quer-) Streckstütz.

Aus dem Streckstütz in der Mitte des Barrens kreist das rechte Bein von hinten nach vorn über den rechten Holm unter der gelüfteten rechten Hand durch, das Körpergewicht ruht während dieser Bewegung vorübergehend auf der linken Hand. Das linke Bein schwingt entweder vor oder legt sich fest gegen den linken Holm.

Das Kreisen geschehe zunächst zum Reitsitz vor der rechten Hand, dann zum Innenquersitz rechts, dann zum Stütz, zum Reitsitz vor der linken Hand, zum Außenquersitz auf dem linken Holm, zum Stand über den linken Holm = **Kehrschwung**, dasselbe mit Vierteldrehung links = **Kehrflankenschwung**, dasselbe auch mit ½ Drehung.

Dasselbe links.

Ebenso Kreisen rechts über den rechten Holm von vorn nach hinten (= nach außen) und zwar zum Stütz, zum Reitsitz auf dem linken Holm hinter der Hand, zum Grätschsitz, zum Stand rechts oder links neben dem Barren.

Dasselbe links.

Ferner: Kreisen des linken Beines von vorn nach hinten über den rechten Holm zum Stütz während eines Rückschwungs.

Dasselbe widergleich.

Man versuche auch das Kreisen mit beiden geschlossenen und gestreckten Beinen über den einen oder andern Holm von vorn nach hinten zum Reitsitz, zum Querstütz und zum Stand außen neben dem Barren wie oben.

Uebungsfolgen mit dem geübten Kreisen und den bisherigen Uebungen:

1. Streckstütz, Beinkreisen rechts über den rechten Holm von hinten nach vorn zum Reitsitz rechts vor der Hand, Grätschsitz hinter der Hand (Außenquersitz, Reitsitz 2c.), Kehre links mit 1/2 Drehung rechts zum Stand.
2. Beinschwingen links über den rechten Holm beim Rückschwung, Außenquersitz links vor der Hand, Einschwingen und Reitsitz rechts hinter der Hand, Kehre links mit 1/4 Drehung rechts. Dasselbe widergleich. Weitere Folgen.

B. Liegestütz.

Derselbe ist vorlings oder rücklings. Bei ersterem kommen durch einen leichten Rückschwung die Füße mit den inneren Kanten auf die Holme zu liegen, der linke links, der rechte rechts. Beine gestreckt, Kreuz hohl, Kopf gerade.

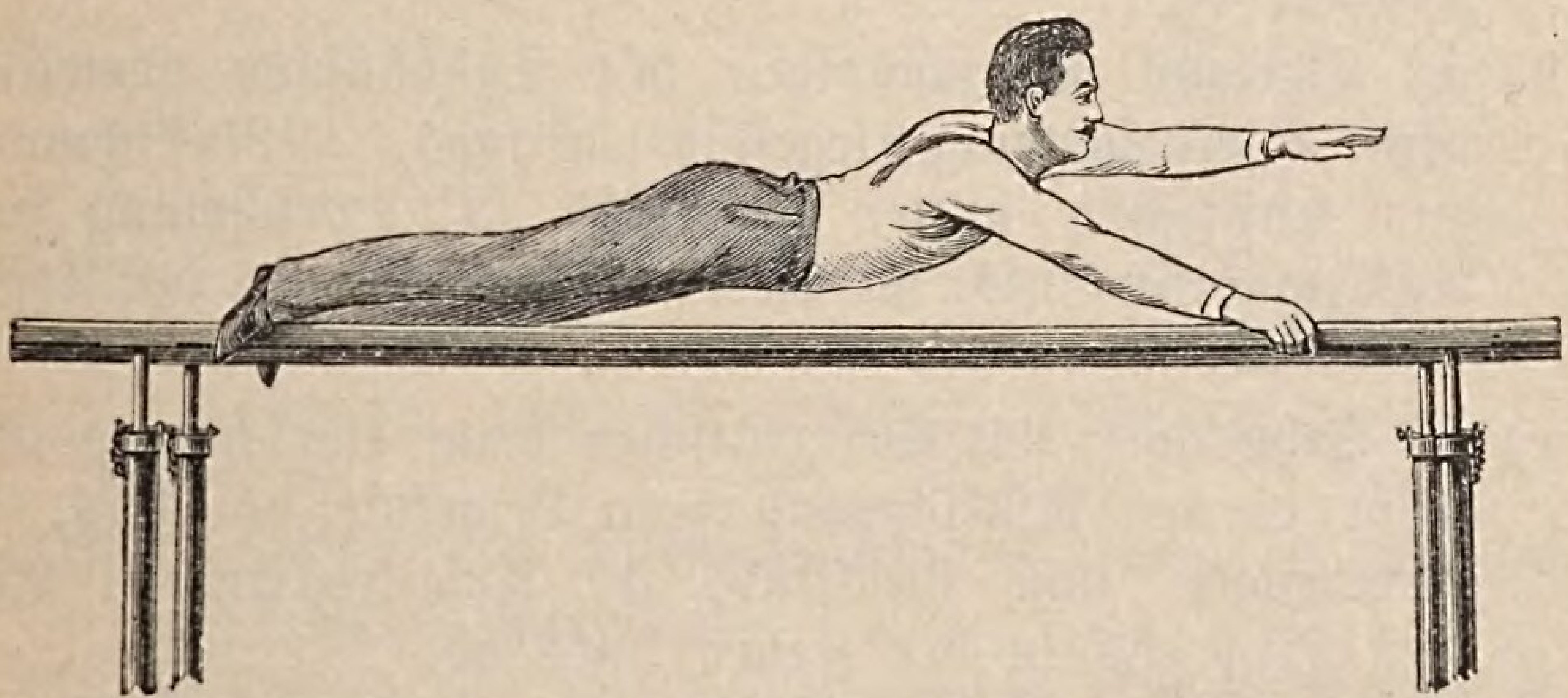


Fig. 16. Spannliegestütz auf beiden Füßen und dem rechten Arme.

Stützen dabei die Arme statt senkrecht schräg vorwärts, so entsteht der Spannliegestütz. Fig. 16. In den Liegestütz rücklings gelangt man durch Vorschwingen und Auflegen der äußern Fußkanten auf die Holme. Haltung wie oben.

Einzelübung zunächst des Liegestützes vorlings als des leichteren. Befehl: Zum Liegestütz vorlings — auf! In der Kehre links — ab!

Alsdann dasselbe mit zulässigen Beiordnungen bekannter Uebungen: Rückspreizen, Beinkreuzen, Händelüpfen nur links

oder nur rechts, oder im Wechsel, auch gleichzeitig als Stützhüpfen, Seit-, Vor-, Hochhebhalte eines Armes, dasselbe mit gleichzeitigem Rückspreizen des gegenseitigen Beines: Vorhebhalte links und Rückspreizen rechts ꝛc. Armbeugen zum Beugestütz und wieder Streckstütz, oder verharren und Uebungen im Beugestütz wie Fig. 17. Die Beiordnungen im Liegestütz rücklings sind beschränkt: Beinheben, Händelüpfen.

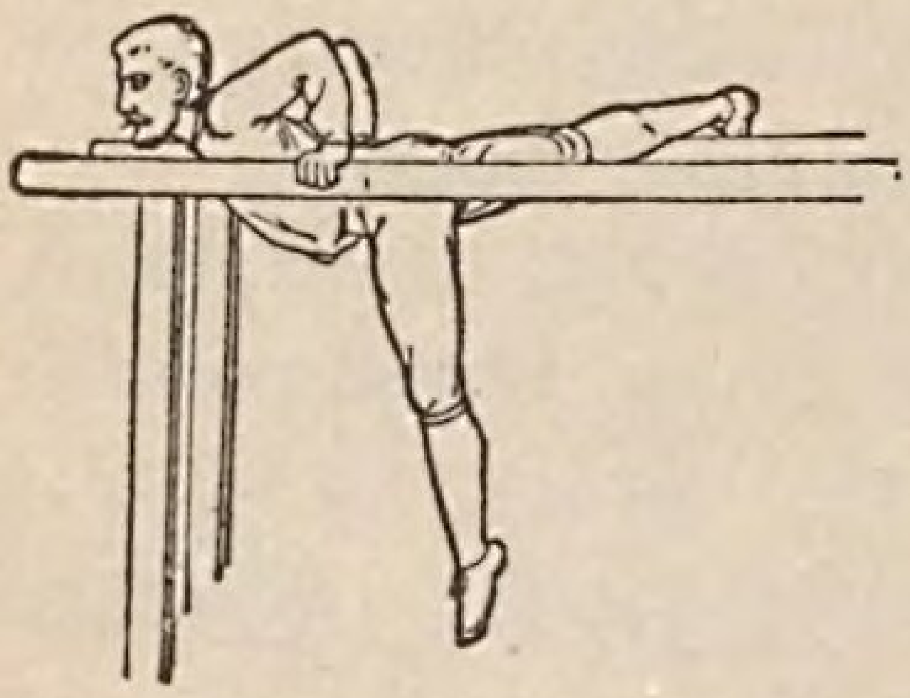


Fig. 17. Liegestütz vorlings bei gebeugten Armen und Vorspreizen links.

Nun bringe man den Liegestütz in Beziehung zu den bisher erlernten Barrenübungen: den Sitzarten, Schwingen ꝛc. Z. B.:

a) 1! Reitsitz links vor der Hand, 2! Rückschwung zum Liegestütz vorlings, 3! Vorschwung zum Reitsitz rechts vor der Hand, 4! In der Kehre links ab! Dasselbe widergleich.

b) 1! Dreimal Vorschwingen mit Stützhüpfen vorwärts beim 4. Vorschwung Liegestütz rücklings, 2! Rückschwung zum Grätschsitz hinter der Hand, 3! Vorschwung zum Außenquersitz links, 4! Ueber beide Holme in der Kehre rechts ab.

c) 1! Schwingen mit Seitgrätschen beim Vorschwung und beim vierten Rückschwung zum Liegestütz vorlings, 2! Armbeugen zum Knickstütz, 3! Armstrecken, 4! Aus dem Liegestütz in der Kehre links ab.
Bilde analoge Uebungsfolgen.

Liegehang rücklings (Schwimmhang).

Aus dem Liegestütz vorlings gelangt man durch langsames Niederlassen zuerst des einen, dann des andern Armes oder auch beider Arme zugleich zum Liegehang rücklings oder Schwimmhang Fig. 18.

C. Ueberschlagen (Rolle).

a. Ueberschlagen rückwärts.

Stand in der Holmengasse, die Hände fassen die Holme speichgriffs von außen.

1. Aus dieser Stellung Vorschwingen der Beine zum Querliegehang vorlings, rechtes Bein am rechten, linkes am linken Holm oder auch beide Beine am linken (r.) Holm.
2. Vorschwingen mit 1/2 Drehung um die Breitenachse zum Abhang, Körper umgestürzt, Beine gestreckt und geschlossen senkrecht aufwärts, der Kopf abwärts gerichtet.

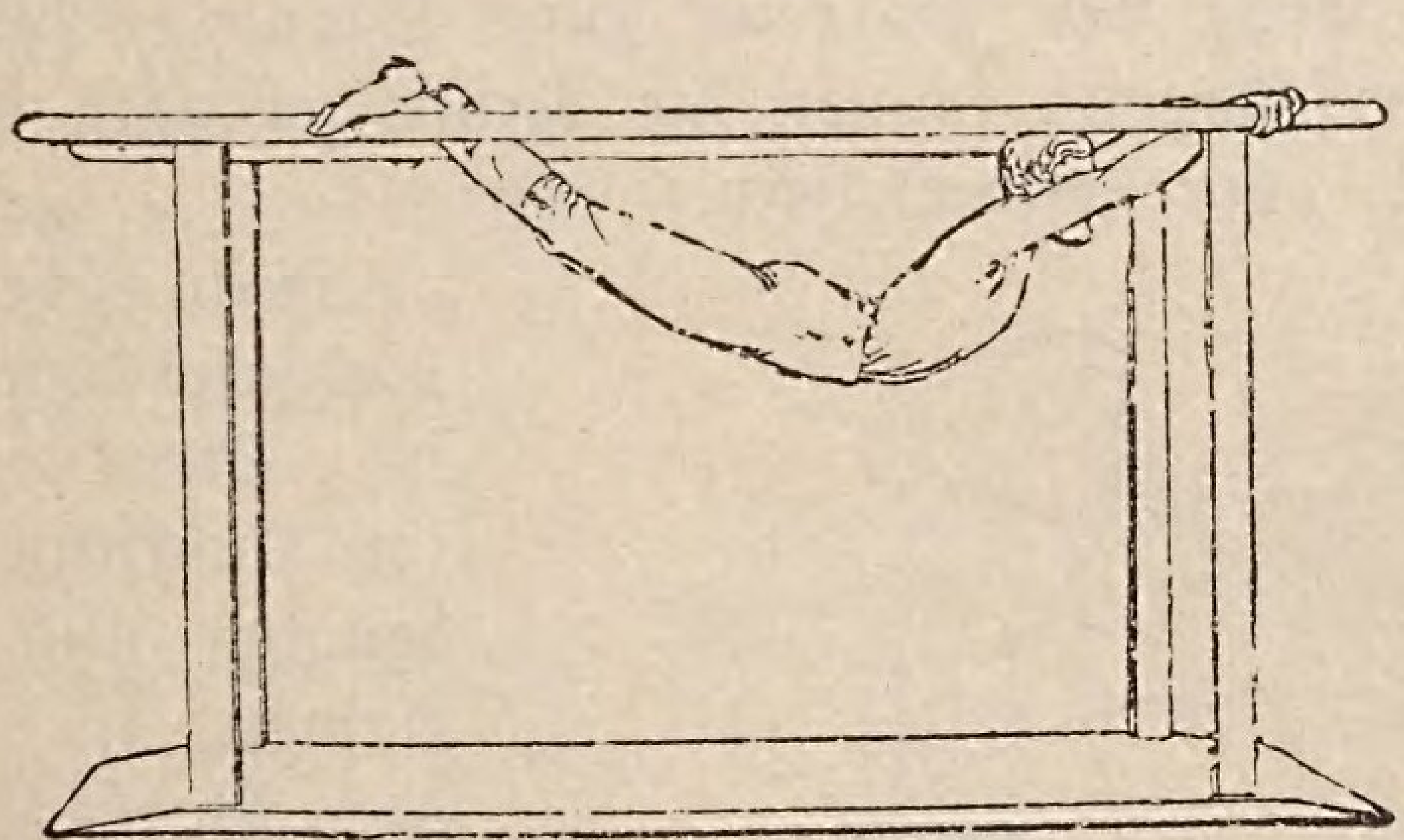


Fig. 18. Liegehang rücklings (Schwimmhang).

3. Dasselbe mit Seitgrätschen, Beinkreuzen, Armbeugen und wieder Strecken.
4. Vorschwingen mit 3/4 Drehung rückwärts zum Liegehang an Händen und Fußristen = Nest.
5. Dasselbe mit ganzer Drehung rückwärts zum Hang rücklings oder zum Stand.
6. Rückwärtsdrehen zum Grätschsitz hinter der Hand.
7. Aus dem Grätschsitz Rückwärtsdrehen zum Hang an den Oberschenkeln.

b. Ueberschlagen vorwärts.

Rumpfbeugen vorwärts und Fassen der Holme mit Ellengriff (= kleiner Finger nach vorn gerichtet) von außen. Alsdann:

1. Ueberschlagen vorwärts zum Stand oder zum Querliegehang vorlings und wieder zurück zum Querliegehang rücklings.
2. Ueberschlagen vorwärts zum Grätschsitz, indem die Arme aufstemmen.
3. Grätschsitz vor der Hand und aus demselben Ueberschlagen vorwärts wieder zum Grätschsitz (= Taucher vorwärts). Der Körper schwingt sich im Sitz zwischen den Holmen (Beinen) durch, und die Hände fassen von innen die Holme.
4. Ueberschlagen vorwärts mit Stütz der Arme während desselben. Dies kann geschehen aus dem Stand zwischen den Holmen oder aus einem der bekannten Sitze: Reit-, Grätsch-, Außenquersitz wieder zu diesen Sitzarten oder, am Ende des Barrens zum Stand. Während des Ueberschlagens können die Arme gebeugt, der leichtere Fall, oder gestreckt sein.

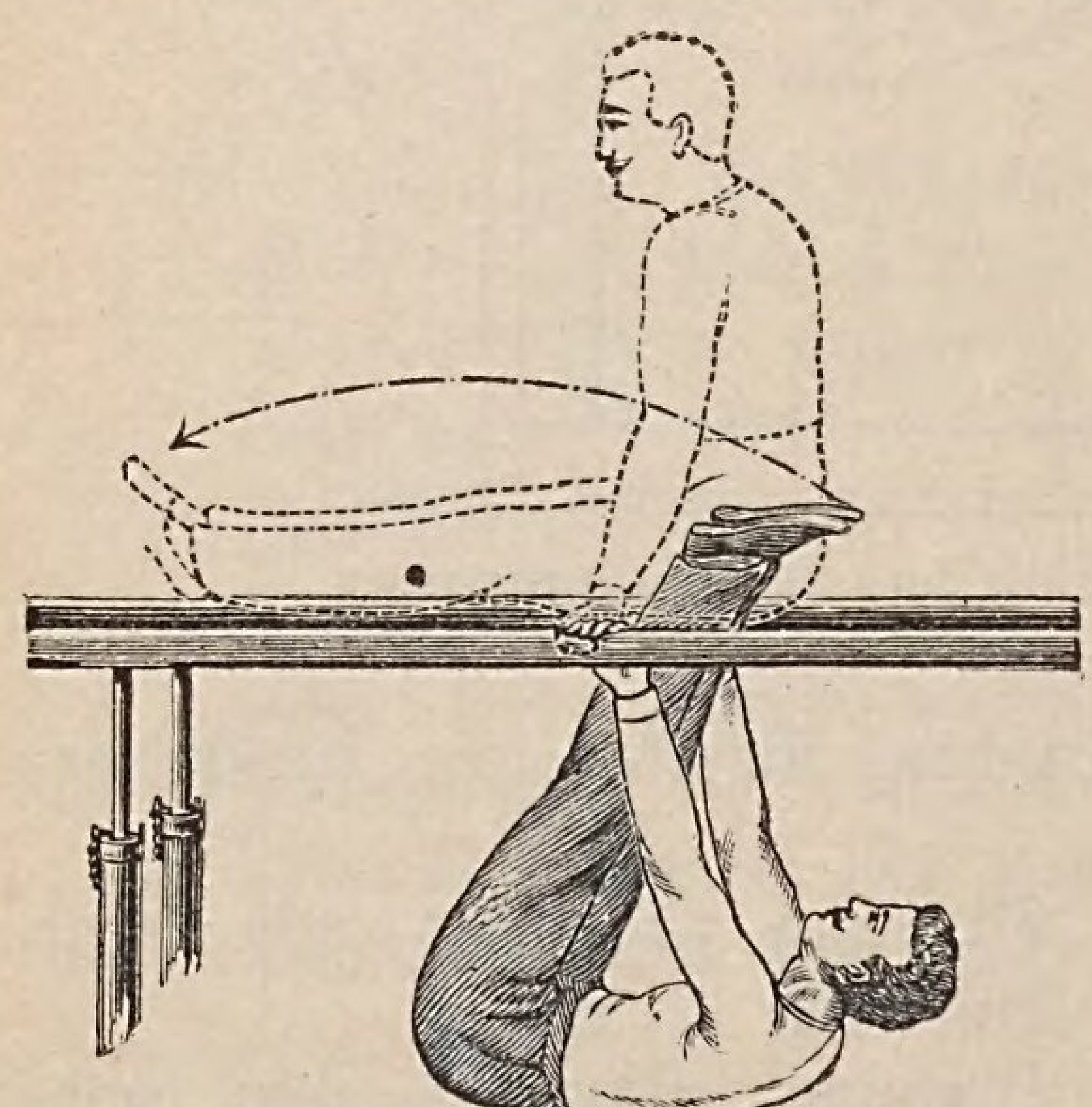


Fig. 19. Schwebehang mit Ellengriff und Kippe in den Stütz mit Vorspreizhalte beider Beine.

Man übe dasselbe auch aus dem Schwingen im Streck- und später im Knickstütz, mit gebeugten und gestreckten Armen, in der Mitte des Barrens und am Ende. Im letzteren Falle Vorsicht, Hilfe geben.

5. Verbindung dieser Uebungen mit bekannten.

Beispiel: Ueberschlagen rückwärts aus dem Stand zum Stand und sofort Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwung zum Reitsitz links hinter der Hand, Kehre rechts mit 1/4 Drehung links.

Dasselbe widergleich.

Oder: Liegestütz vorlings, Vor- und Rückschwung mit Ueberschlagen zum Grätschsitz vor der Hand, Einschwingen und Wende links mit 1/4 Drehung rechts.

Werden die Beine, geschlossen und gestreckt, stark in den Hüften gebeugt und aufwärts gerichtet, so ergiebt sich

der Schwebehang Fig. 19. Uebung ohne und mit Beiordnung und Verbindung mit Bekanntem.

Geübte und kräftigere Schüler mögen auch die Kippe aus dem Schwebehang mit Ellengriff versuchen Fig. 19 und damit die eine oder andere Uebung in Verbindung bringen

---

D. Unterarmstütz.

Bei griffesten Händen stützt der Körper auf der ganzen (Ellen-) Fläche des Unterarmes. Haltung wie oben „im Stütz".

I.

Uebung desselben zunächst aus dem Stand zwischen den Holmen, dann aus dem Streckstütz, wobei zuerst der eine, dann der andere, schließlich auch beide Arme zugleich zum Stütz beugen.

II.

Bei genügender Sicherheit wird beigeordnet: Beinkreuzen, Seit- und Quergrätschen, Knieheben u. s. f.

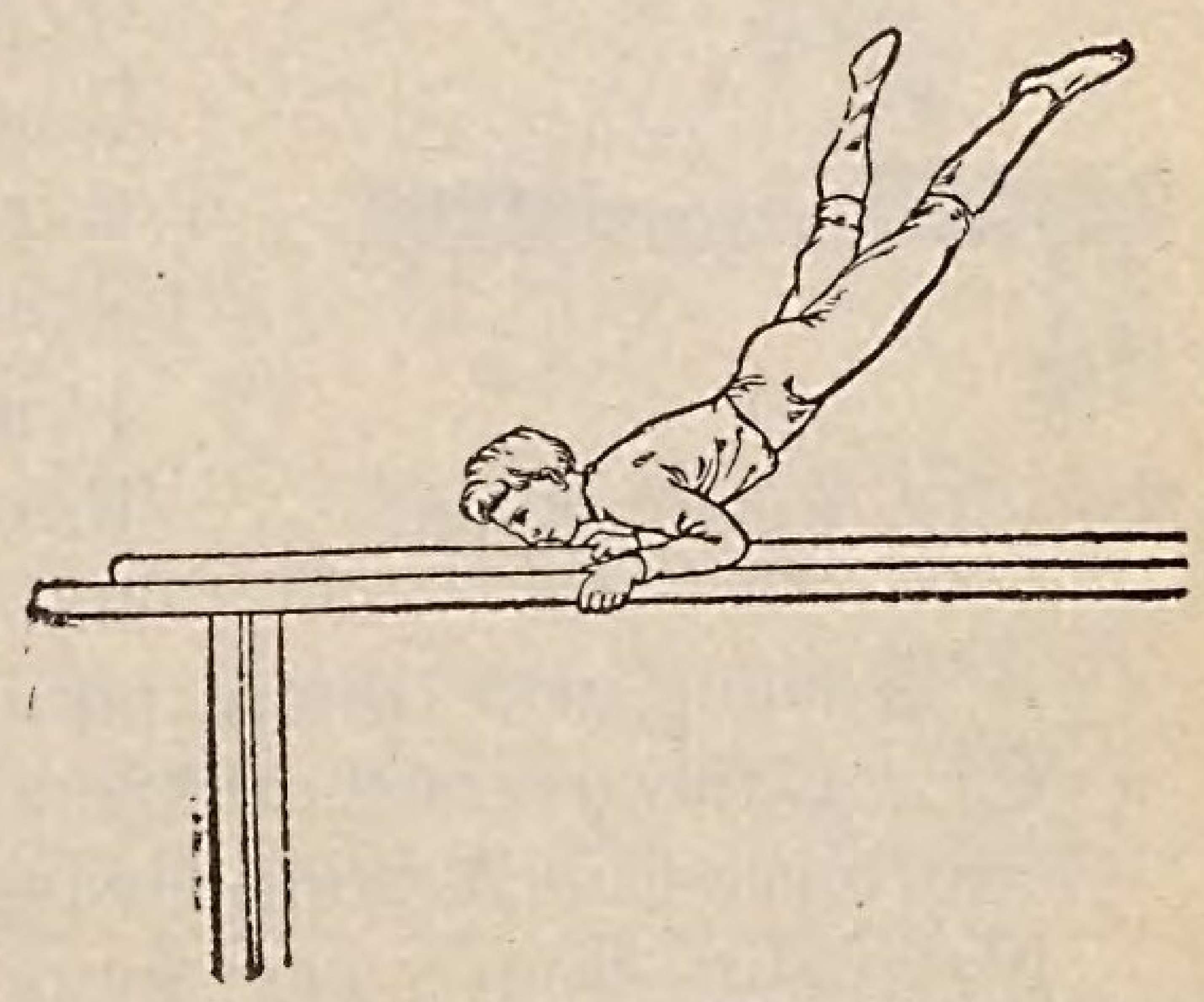


Fig. 20. Schwingen im Unterarmstütz mit Seitgrätschen beim Rückschwung.

III.

Schwingen im Unterarmstütz, zunächst wieder ohne, dann in Verbindung mit Beinthätigkeiten wie oben II. Fig. 20.

IV.

Schwingen zu den verschiedenen Sitzarten: Reitsitz, Außenquersitz 2c., hieran anschließend Ausschwingen aus dem Unterarmstütz in der Wende und Kehre.

Schwingen zum Liegestütz vorlings (rücklings), Schwingen mit Aufkippen = Strecken der Arme beim Rückschwung, später auch beim Vorschwung, zum Knickstütz dann wieder Senken zum Unterarmstütz.

Dasselbe zum Streckstütz.

Unterarmstehen: der Körper ist nach oben gerichtet, Beine geschlossen und gestreckt, Kreuz hohl. Fig. 21.

Schulterstehen: mit kräftigem Rückschwung stützt der Körper auf der linken oder rechten Schulter, Beine gestreckt und geschlossen, Füße aufwärts gerichtet. Fig. 22.

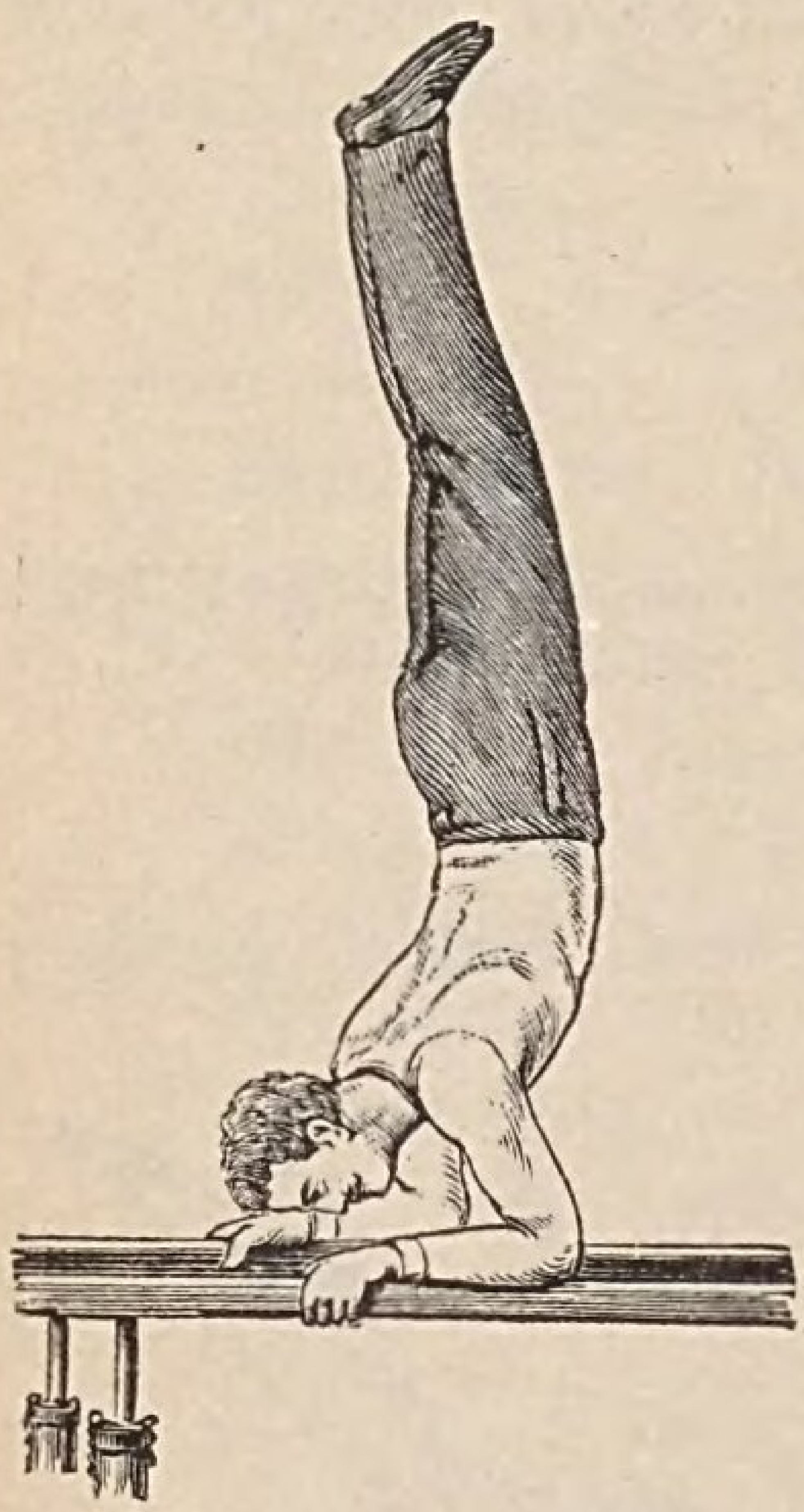


Fig. 21. Unterarmstand.

V.

Uebungsfolgen unter Verwendung des bisher Geübten:

1. 1! Unterarmstütz, 2! Liegestütz vorlings (beim ersten, zweiten 2c. Rückschwung), 3! Zweimal Armwippen (= Beugen und sofortiges Strecken der Arme), 4! Aus dem Liegestütz (unmittelbar oder nach einem Zwischenschwung) in der Kehre links zum Stand.
2. 1! Reitsitz links vor der Hand, 2! Unterarmstütz (aus dem Streckstütz oder während des Schwunges), 3! Schwingen im Unterarmstütz mit Seitgrätschen beim Vorschwung und Aufkippen beim 3. Rückschwung und Grätschsitz hinter der Hand, 4! Kehre links mit ½ Drehung rechts zum Stand. Dasselbe widergleich.
3. 1! Tiefe Kniebeuge mit Griff der Holmenden, 2! Aufsprung zum Stütz und Schwingen mit Stützhüpfen beim Vorschwung 3 mal, 3! Senken zum Unterarmstütz beim Vorschwung, 4! dreimaliges Schwingen mit Seitgrätschen beim Rückschwung und Wende links mit ½ Drehung rechts zum Stand.

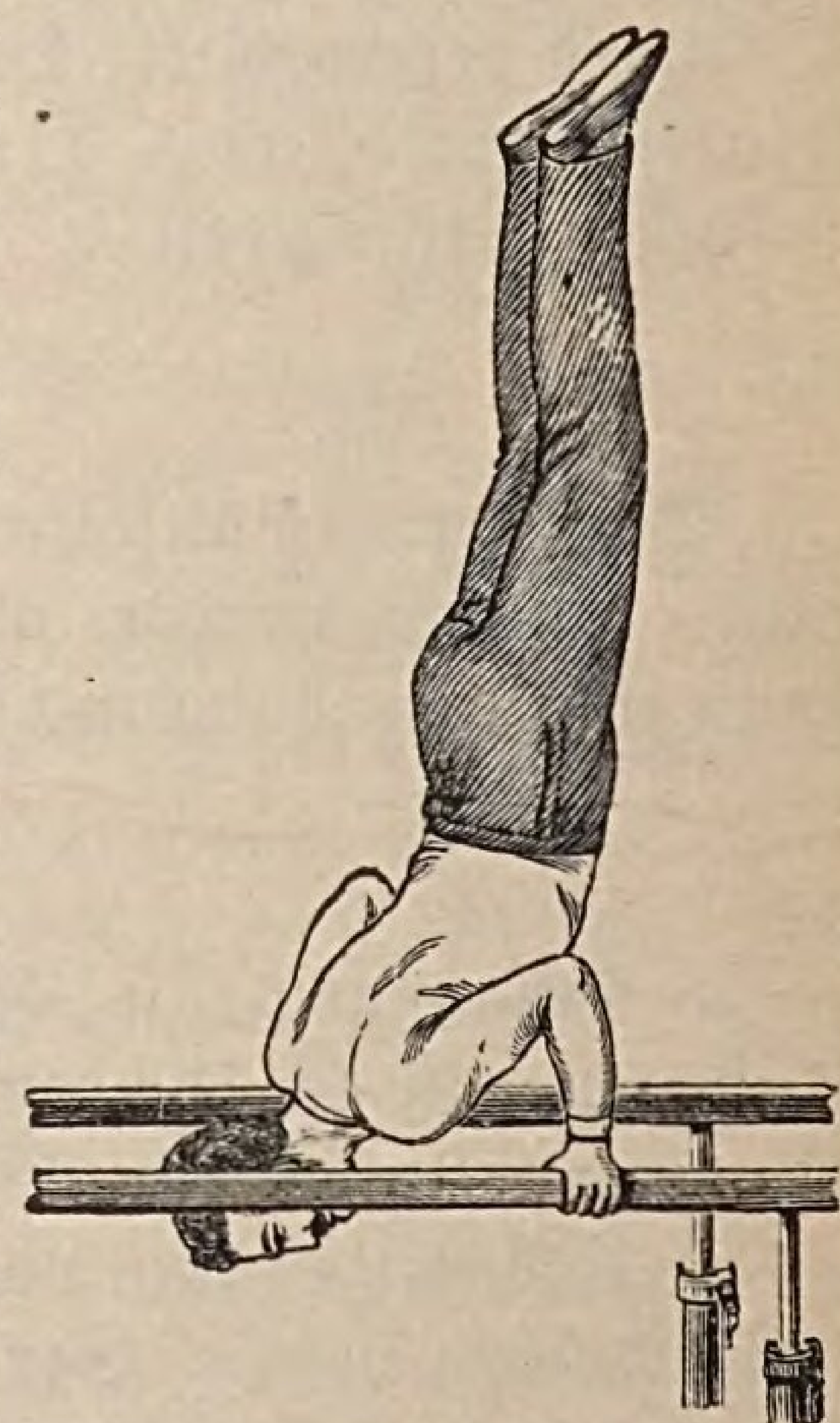


Fig. 22. Schulterstand.

Welche weitere Uebungsfolgen lassen sich bilden?

E. Uebungen am Ende des Barrens.

I.

1. Sprung zum Reitsitz auf dem rechten Holm mit Spreizen des rechten Beines von außen. Dasselbe widergleich.
2. Dasselbe mit Spreizen von innen.
3. Aufsprung mit Spreizen des rechten Beines von außen über den rechten Holm zum Stütz = Einspreizen rechts. Dasselbe links.
4. Sprung mit Spreizen rechts über den rechten Holm von innen nach außen zum Stütz = Ausspreizen rechts. Dasselbe links.

II.

Verbindung des unter 1—4 Geübten.

a) 1! Sprung zum Reitsitz auf dem rechten Holm mit Spreizen rechts von außen, 2! Niedersprung und Einspreizen links zum Stütz und sofort 3! Vorschwingen zum Reitsitz links vor der Hand, 4! Wende rechts ab. Dasselbe widergleich.

b) Einspreizen links zum Stand und sofort Aufsprung und Ausspreizen rechts zum Stand und sofortiger Sprung zum Reitsitz auf dem linken Holm mit Spreizen links von außen, Vorgreifen beider Hände (zum Reitsitz hinter der Hand) und Ausschwingen in der Kehre rechts. Dasselbe widergleich.

III.

Verbindung mit andern erlernten Uebungen: 1! Sprung zum Reitsitz rechts wie oben 1, 2! Vorgreifen und Einschwingen zum Außenquersitz links, 3! Vorgreifen und Vorschwingen zum Seitsitz links auf dem rechten Holm, 4! Aus diesem Sitze mit Nachspreizen rechts in der Wende rechts ab. Dasselbe widergleich. Oder: 1! Einspreizen links zum Stütz, 2! Stützeln bis zur Mitte des Gerätes und Rückschwung zum Liegestütz vorlings, 3! Zweimal Armwippen, 4! Vor- und Rückschwung mit Wende rechts ab. Dasselbe widergleich. Oder?

IV.

Weiter: Durch den Stütz mit Seitgrätschen 2—4mal, alsdann Sprung zum Seitgrätschsitz, Kehre links ab. Mehr-

malige Wiederholung ohne und auch mit Anfügung dieser oder jener Sitzart, Liegestütz 2c.

V.

a) Sprung zum Grätschsitz mit Spreizen des rechten Beines von außen und des linken von innen. Widergleich.
b) Einspreizen rechts zum Reitsitz auf dem linken Holm, linkes Bein spreizt von innen.
c) Sprung zum Außenquersitz durch Spreizen des linken Beines von innen über den linken Holm und des rechten Beines von außen über beide Holme. Widergleich.
d) Wie c aber statt Außenquersitz Niedersprung zum Stand an der linken Seite des Barrens. Widergleich.
e) Sprung mit Einspreizen des rechten Beines und gleichzeitigem Ausspreizen des linken zum Querstand vor dem Barren.
f) Eingrätschen = Spreizen rechts über den rechten und links über den linken Holm von außen zum Stand oder zum Stütz.

VI.

Durch den Stütz mit Seitschwingen beider geschlossenen und gestreckten Beine nach rechts (l.) mehrmals; alsdann dasselbe zum Außenquersitz links, dann rechts. Ebenso zum Reitsitz links oder rechts.

Dasselbe zum Stütz oder zum Stand im Barren.

Dasselbe über den linken Holm zum Reitsitz auf dem rechten Holm, dann auch zum Außenquersitz auf dem rechten Holm, schließlich Seitschwingen über den linken und rechten Holm hinweg zum Stand neben dem rechten Holm = Kehre rechts. Ebenso links. Dasselbe mit 1/4 und 1/2 Drehung nach außen beim Niedersprung.

VII.

Abgrätschen: Gesicht nach außen (Rücken nach der Holmengasse gerichtet)

a) Rück- und Vorschwung und bei letzterem Spreizen des rechten Beines von hinten über den rechten Holm und Niedersprung zum Stand vor dem Barren. Dasselbe links.

b) Dasselbe mit gleichzeitigem Spreizen des rechten Beines über den rechten und des linken Beines über den linken Holm = Abgrätschen.

VIII.

Ausspreizen: Gesicht nach innen. Durch den Stütz mit Spreizen des linken Beines über den linken Holm von innen.

Dasselbe rechts; dann auch mit Spreizen links über den rechten Holm und umgekehrt.

Dasselbe auch aus dem Stütz.

Dasselbe mit gleichzeitigem Spreizen des linken Beines über den linken und des rechten über den rechten Holm = Ausgrätschen rückwärts.

F. Knickstütz.

Bei genügender Kräftigung der Schüler, aber ja nicht zu früh, und Uebung des Bisherigen gehe man nun zum Knickstütz über; anfangs nur kurze und mehr versuchsweise Uebung, zu Beginn der Barrenübung. Allmählig verweile man länger und stelle schließlich den Knickstütz als solchen zur Uebung. Der Gang dürfte folgender sein.

I.

1! Streckstütz, 2! Beugen zum Knickstütz, ganz kurz und mit nur leicht gebeugten Armen, 3! Niedersprung aus dem Knickstütz zum Stand. Mehrmalige Wiederholung mit tieferem Beugen, Oberarm zum Unterarm rechtwinklig gebeugt oder ein wenig mehr, und Verweilen je nach der Kraft vier und mehr Taktzeiten.

II.

Beiordnungen im Knickstütz: Beinkreuzen, Spreizen, Fersenheben u. s. w. Lüpfen der Hände: links, dann rechts einige Mal, dann im Wechsel, a. O. oder auch vorwärts.

III.

Streckstütz, Beugestütz und wieder zum Streckstütz. Anfangs nur einmal, dann auch 2 und mehrmals.

IV.

Schwingen im Knickstütz, kurze Dauer; Schwingen zu den verschiedenen Sitzen vor und hinter der Hand und Niedersprung aus dem Streckstütz in der Kehre oder Wende.

V.

Schwingen im Knickstütz und Ausschwingen in der Wende, dann in der Kehre, später dasselbe mit 1/4 und 1/2 Drehung gegen das Gerät oder auch nach außen. (Rücken gegen das Gerät.)

VI.

Schwingen mit Beiordnungen wie oben im Streckstütz.

VII.

Schwingen mit Schere beim Vor- oder Rückschwung, Schwingen zum Liegestütz vorlings u. s. w.

Schwingen mit Uebergang aus dem Streckstütz zum Knickstütz bei jedem Vorschwung, bei jedem Rückschwung, bei jedem Vor- und Rückschwung.

Schwingen mit Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwung, rückwärts beim Rückschwung, ebenso dann bei jedem Vorschwung einen größeren Stützhupf vorwärts und beim Rückschwung einen kleineren rückwärts durch das Gerät. Dasselbe widergleich.

VIII.

Schwingen aus dem Knickstütz zum Schulterstand, Fig. 22. Dasselbe mit Ueberschlagen beim Vor- oder Rückschwung zum (Seit-) Grätschsitz, auch zum Stütz.

Verbindung dieser Uebungen mit den bisher gelernten Barrenübungen.

Beispiele: a) Schwingen im Streckstütz mit Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwung bis zur Mitte des Gerätes und dann Liegestütz vorlings, hierauf Vorschwingen im Streckstütz und Rückschwung mit Uebergang zum Knickstütz und Wende links (r.)

b) Vorschwung im Streckstütz zum Reitsitz links vor der Hand, Rückschwung im Streckstütz und Uebergang beim Vorschwung zum Knickstütz, Stützhüpfen vorwärts bei jedem Vorschwung 2—4mal und Kehre links (r.)

c) Schwingen mit Uebergang aus dem Streckstütz zum Knickstütz bei jedem Vorschwung beim 2. oder 3. Vorschwung Spreizen links über den rechten Holm und 1/4 Drehung links mit Nachspreizen rechts zum Liegestütz vorlings auf dem rechten Holm, die Hände greifen

über zum andern (nunmehr vordern) Holm. Niedersprung rückwärts zum Seitstand.

d) Dasselbe auch mit ½ Drehung zum Reitsitz auf dem rechten Holm, oder zum Grätschsitz auf beiden Holmen und unmittelbar über beide Holme in der Kehre oder Wende zum Stand oder nach einem Zwischenschwung im Streck- oder Knickstütz.

e) Schwingen mit Stützhüpfen bei jedem Rückschwung zwei- oder mehrmals, dann Schere links zum Grätschsitz, Vorschwung zum Liegestütz rücklings und Wende links (r.) zum Stand.

Bilde ähnliche Uebungsfolgen unter genauer Berücksichtigung der durchschnittlichen Leistungsfähigkeit der Schüler.

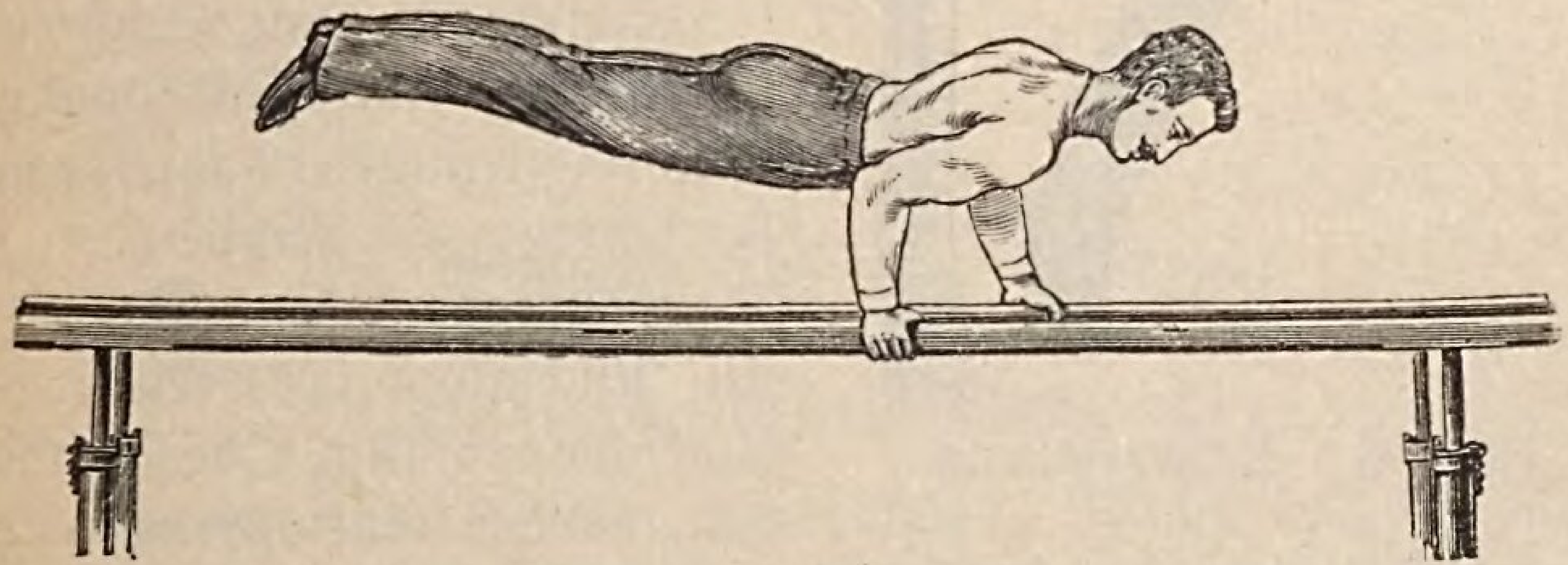


Fig. 23. Stützwage auf dem rechten Ellenbogen.

Gewandte Schüler mögen auch versuchen, den Körper im Knickstütz möglichst wagrecht zu stützen, frei oder auf dem einen oder andern Ellenbogen. Jenes führt zur freien Stützwage, dieses zur Stützwage auf dem rechten (l.) Ellenbogen Fig. 23.

G. Uebungen im Oberarmhang.

Barren über Schulterhöhe.

Der Körper hängt an den Oberarmen, der Unterarm liegt nach vorn auf, die Hände fassen die Holme. Haltung des Körpers wie bekannt. Fig. 24.

I.

Vormachen und Uebung des Hanges an sich.

II.

Beiordnung der bekannten Beinübungen.

III.

Schwingen im Oberarmhang. Dasselbe mit Grätschen über den Holmen beim Vorschwung, beim Rückschwung, Beinkreuzen &c.

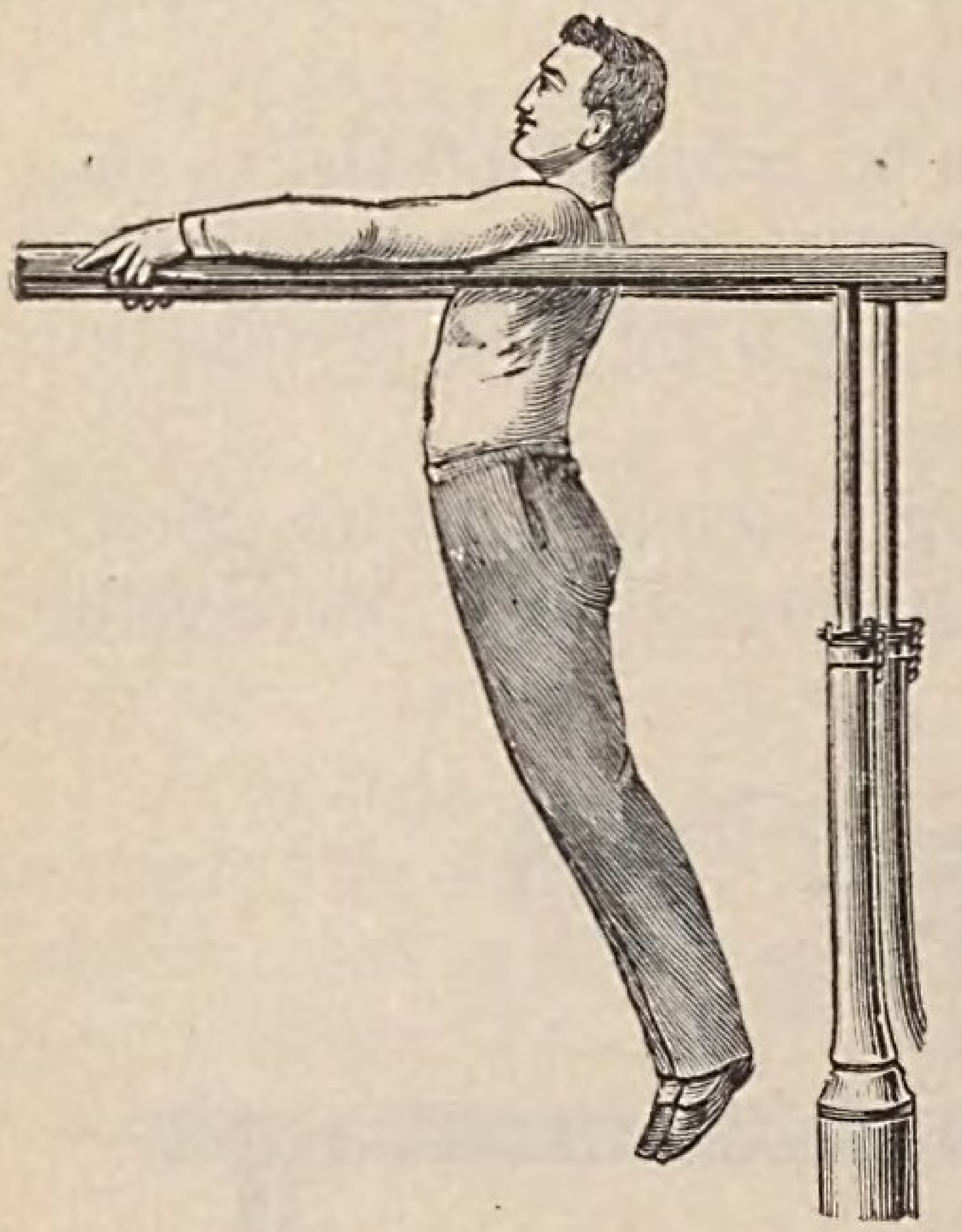


Fig. 24. Oberarmhang.

IV.

Schwingen zum Reit-, Grätsch-, Außenquersitz.

V.

Schwingen zum Knick- oder Streckstütz beim Rückschwung = Schwungstemmen; dasselbe beim Vorschwung = Kippen.

Schwingen im Streckstütz mit Rückfallen beim Vor- oder Rückschwung zum Oberarmhang und wieder Aufschwingen zum Stütz beim Vor- oder Rückschwung. Dasselbe auch aus dem Schwingen im Knickstütz. Dasselbe mit Aufschwingen zum Reit-, Grätschsitz &c. auch mit Stützhüpfen.

Dasselbe zum Oberarmschwebehang. Fig. 25.

Dasselbe durch den Oberarmschwebehang mit Ueberschlagen (= Rolle) zum Grätschsitz, Reit-, Außenquersitz, zum Hang an den Oberarmen, zum Stand im Barren oder neben demselben.

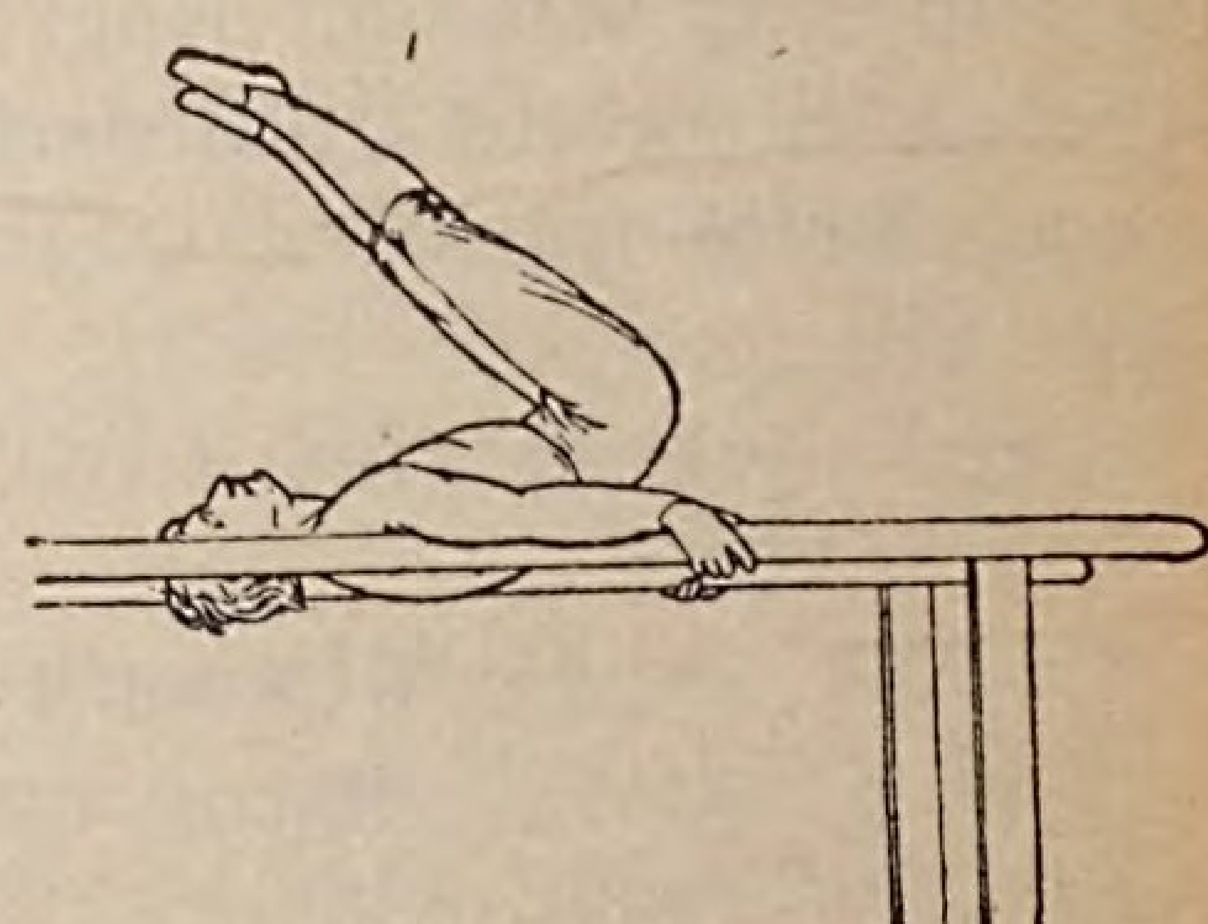


Fig. 25. Oberarmschwebehang.

Verbindung der Uebungen im Oberarmhang mit bisher Erlerntem.

Beispiele: a) Schwingen im Streckstütz mit Seitgrätschen bei jedem Vorschwung, beim dritten Rückschwung Rückfall zum Oberarmhang, Schwingen in demselben und

mit dem zweiten Rückschwung Aufstemmen zum Knickstütz (oder Streckstütz) und Ausschwingen in der Wende (Kehre) links (r.).

b) Schwingen im Oberarmhang beim dritten Rückschwung Liegestütz vorlings, aus diesem Vorschwingen mit Spreizen links über den rechten Holm und gleichzeitiger 1/2 Drehung links mit Nachspreizen rechts zum Reitsitz auf dem rechten Holm, Wende (Kehre) über beide Holme zum Stand.

c) Schwingen im Streckstütz mit Stützhüpfen vorwärts bei jedem Vorschwung, beim 4. Vorschwung rückwärts Niederfallen zum Oberarmhang, Schwingen und Ueberschlagen rückwärts (Rolle) zum Grätschsitz, Niedersprung in der Kehre links mit 1/2 Drehung rechts.

d) . . . . u. s. w.

H. Uebungen aus dem Seitstand.

I. Innerhalb des Barrens.

Barren etwas über Leibeshöhe, Stand des Schülers innerhalb der Holmengasse, beide Hände fassen den vorderen Holm ristgriffs.

a) Springen durch den Stütz, dasselbe mit Seitspreizen links und rechts, mit Seitgrätschen, Knieanreißen 2c.

b) Sprung in den Stütz, Seitspreizen links (r.) auf den Holm, oder Spreizen links über den Holm zum Seitschwebestütz, dasselbe rechts, im Wechsel mit Niedersprung oder aus dem Stütz.

c) Sprung zum Stütz mit Ueberspreizen links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel, dasselbe rechts, beides im Wechsel.

d) Flankensprung links und rechts über den (vorderen) Holm, (auch Durchhocken).

e) Sprung zum Innenseitsitz auf dem hintern Holm.

f) Sprung mit Spreizen links (r.) über den hintern Holm zum Seitsitz auf dem rechten Oberschenkel.

g) Dasselbe mit Seitschwingen beider Beine über den hinteren Holm (= Flanke).

Dasselbe mit Durchhocken über den hintern Holm.

Dasselbe auch mit 1/4 Drehung links (r.) zum Seitgrätschsitz auf beiden Holmen.

II. Seitstand außerhalb des Barrens.

Die Uebungen erfolgen aus dem Stand oder mit Anlauf in gerader oder schräger Richtung.

1. Griff beider Hände auf dem vordern Holm. a) Durch den Stütz ohne und mit Beinthätigkeiten wie oben. b) Ebenso im Stütz.
2. Griff der einen Hand auf dem vordern, der andern auf dem hintern (entfernteren) Holm. Sprung mit Anlauf zum Reitsitz auf dem vordern Holm links, dann rechts. Dasselbe zum Querstütz, dasselbe zum Reitsitz auf dem hintern (entfernteren) Holm, dasselbe über beide Holme (Wende) zum Stand außerhalb des Barrens.

Wende mit 1/4 Drehung um die Längenachse. Wie eben und sofort wieder mit 1/4 Drehung herüber. Sprung mit Anlauf zum Seitgrätschsitz. Flankensprung über den vordern Holm und sofort Kehre über den andern Holm zum Stand außerhalb des Barrens. Wendeschwung über beide Holme.

Uebungsfolgen:

a) Sprung zum Reitsitz links auf dem vordern Holm, Einschwingen und Außenquersitz rechts vor der Hand, Rückschwung zum Liegestütz vorlings, Kehre links mit 1/4 Drehung rechts zum Stand.

b) Sprung zum Grätschsitz auf beiden Holmen, Schwingen mit Stützhupfen bei jedem Vorschwung bis gegen das Ende des Gerätes und Wende links zum Stand.

Weitere Folgen.

IX. Pferd.

Aufstellung der Schüler wie bei den Barren. Kurze Beschreibung des Gerätes. Stellung der Uebenden zu demselben: Seitstand, Querstand.

A. Uebungen aus dem Seitstand.

Hals des Pferdes zur Linken des Schülers, Pferdhöhe brusthoch, Pauschen aufgesetzt.

a. Durch den Stütz.

Ristgriff, Kniebeuge bei dem Auf- und Niedersprung, während des Stützes Beine gestreckt und geschlossen, Füße abwärts gerichtet, Kreuz hohl, Kopf etwas rückwärts gebeugt, Schultern frei, Oberschenkel liegen am Pferd an. Berühren dagegen die Oberschenkel das Pferd nicht und schweben die Beine während des Aufsprungs mehr oder weniger hoch rückwärts, dann heißt die Uebung „freier Stütz", für reifere und geübtere Schüler. Fig. 26. Wird der Körper hiebei wagrecht schwebend gehalten, dann ergiebt sich die Stützwage auf beiden Armen oder auch auf einem Arm bei Vorhebhalte ꝛc. des andern, s. Fig. 26.

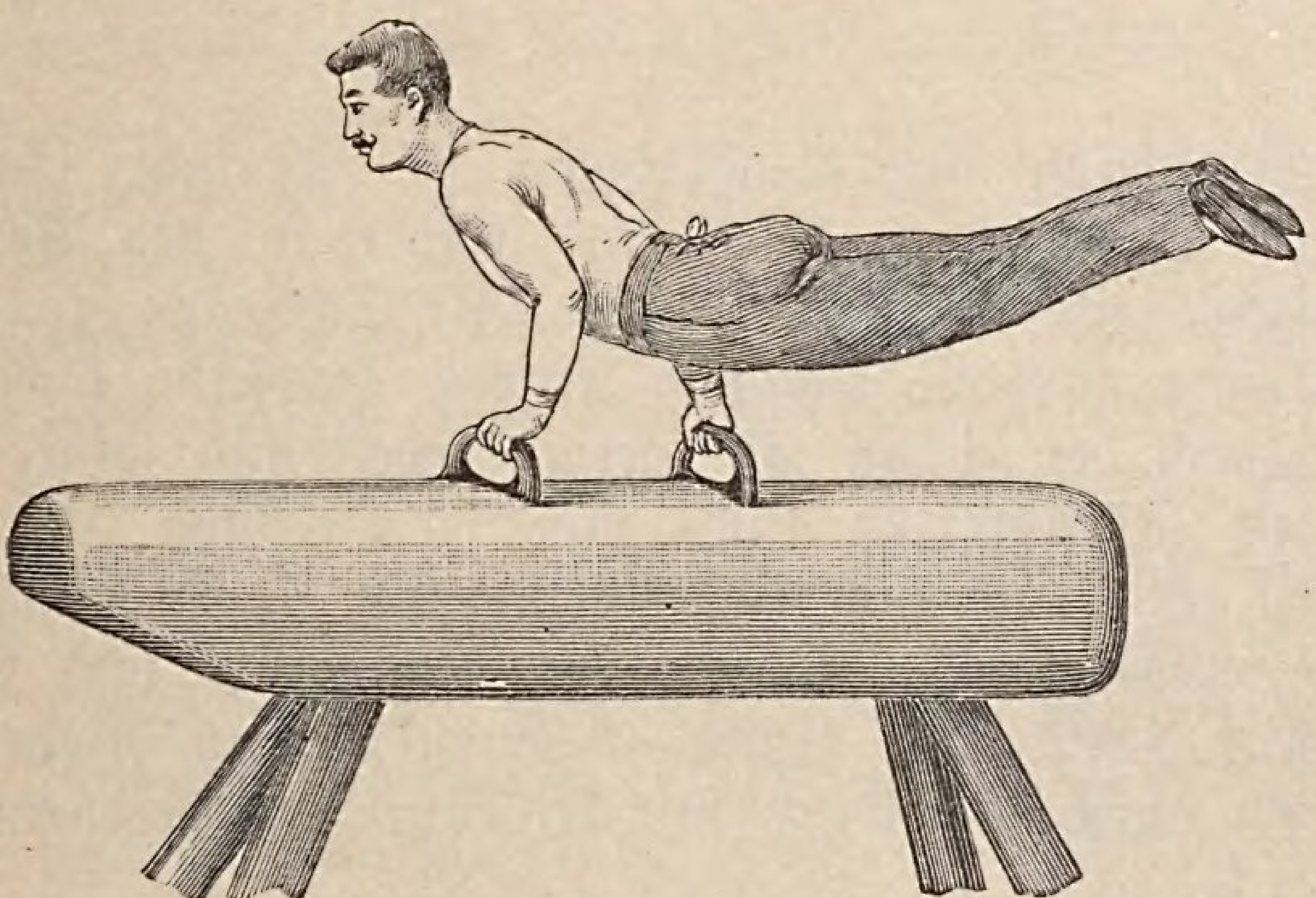


Fig. 26. Freier Stütz und freie Stützwage auf beiden Armen.

Durch den Stütz — springt! 2! oder 1! 2! Mehrmals. Dasselbe mit Bekanntem: Seitgrätschen, Knieanreißen links zwischen den Händen, dann rechts und beidbeinig, Fersenheben; auch mit 1/4 oder 1/2 Drehung links oder rechts beim Niedersprung. — Später durch den „freien Stütz".

Dasselbe mit Anlauf. Abschnellen des Körpers durch kräftigen Niedersprung beider Füße auf die Zehen, bezw. Ballen vor dem Pferde.

b. Uebungen „im Stütz".

I.

In den Stütz — auf! ab! Dauer: 2—4 und mehr Taktzeiten oder beliebig. Haltung wie angegeben.

Dasselbe mit Beiordnung von Bekanntem: Seitspreizen links und rechts, im Wechsel, zunächst mit Auflegen des

Fußes auf Hals oder Kreuz des Pferdes, dann auch frei schwebend über dem Pferd = Schwebestütz. Geschieht letzteres über das Pferd hinüber z. B. links mit 1/8 Drehung rechts und sofort wieder zurück zum Stütz oder Stand, dann heißt die Uebung „Rad".

Ferner: Rückspreizen links und rechts, auch mit 1/4 Drehung links oder rechts, Fersenheben, Stützeln, Stutzhüpfen u. s. w.

In den Stütz mit Anlauf.

II.

Verbindung des Bisherigen: 1! Sprung durch den Stütz mit Seitspreizen links und sofort in den Stütz mit Aufspreizen rechts auf das Pferd, 2! Schließen rechts und Niedersprung mit 1/4 Drehung links. Dasselbe widergleich. Oder: Durch den Stütz mit Seitgrätschen und sofort in den Stütz mit Rückspreizen links mit 1/4 Drehung links, dann Schließen der Beine und Niedersprung mit 1/4 Drehung rechts. Dasselbe widergleich. Oder: In den Stütz und Stützeln im Wechsel links und rechts 4—8 mal, dann Niedersprung und sofort durch den Stütz mit Knieanreißen beidbeinig zum Stand. U. s. f.

c. Aufknien.

Sprung zum Aufknien links, rechts, beidbeinig im Sattel, oder links im Sattel und rechts außerhalb desselben, widergleich, oder mit beiden Knien außerhalb der gleichseitigen Pausche.

Dasselbe mit Anlauf; auch aus dem Stütz: kurzer Rückschwung der Beine und kräftiges Knieanreißen zum Aufknien.

Dasselbe im Anschluß an Obiges: 1! Sprung mit Anlauf in den Stütz und Seitspreizen links auf das Pferd, 2! Niedersprung und sofort Knien beidbeinig im Sattel, 3! Niedersprung und Seitspreizen rechts auf das Pferd, 4! Beinschließen und Niedersprung zum Stand mit möglichst weitem Rückschwung auf das Brett oder links oder rechts neben dasselbe, auch mit Seitgrätschen, Fersenheben ꝛc. während des Schwunges, oder mit 1/4 Drehung links oder rechts. Oder: 1! Rad links, Niedersprung und Aufknien rechts, 2! Niedersprung und Aufspreizen links, 3! Aufknien beidbeinig

im Sattel ohne Niedersprung, 4! Niedersprung rückwärts zum Stand. Oder: 1! Aufknien rechts im Sattel und Spreizen links auf dem Hals, 2! Dasselbe widergleich, 3! Knien beidbeinig im Sattel, 4! Niedersprung und sofort durch den Stütz mit Seitgrätschen ꝛc.

d. Sitze.

Quer- und Seitsitz mittels Viertel-, bezw. halber Drehung. Sprung aus dem Stand mit 1/4 Drehung links zum Quersitz im Sattel auf dem rechten Schenkel. Beide Beine verbleiben auf der linken Seite des Pferdes, das linke ist abwärts gestreckt.

Dasselbe mit 1/4 Drehung rechts zum Sitz auf dem linken Schenkel.

Dasselbe mit 1/2 Drehung links zum Seitsitz auf beiden Beinen diesseits des Pferdes. Widergleich.

Verbindung mit Bekanntem: 1! In den Stütz mit Spreizen links auf das Pferd, 2! Niedersprung und sofort Seitsitz mit 1/2 Drehung links auf beiden Beinen, 3! Niedersprung vorwärts mit möglichst weitem Vorschwingen der Beine. Dasselbe widergleich. Oder: 1! Durch den Stütz mit Anlauf und Seitgrätschen und sofortiges Aufknien beidbeinig im Sattel, 2! Niedersprung und Quersitz auf dem rechten Schenkel, 3! 1/4 Drehung links und Abschwingen nach vorn zum Stand links neben dem Sprungbrett. Oder?

Spreizsitze d. h. Sitze, zu welchen man durch spreizende Bewegung des einen oder anderen Beines gelangt.

Seitsitz = Spreizen links über den Hals zum Sitz auf dem linken Schenkel, das rechte Bein ist diesseits des Pferdes abwärts gestreckt.

Dasselbe rechts auf dem Kreuz; im Wechsel auf Hals und Kreuz.

Dasselbe links im Sattel mit Nachspreizen rechts mit und ohne 1/4 Drehung links zum Stand jenseits des Pferdes oder mit Rückspreizen links und Niedersprung auf das Brett ohne und mit 1/4 Drehung.

Dasselbe rechts; im Wechsel.

Verbindung mit Vorausgegangenem: 1! Mit Anlauf Aufknien beidbeinig im Sattel, 2! Niedersprung und sofort Seitsitz rechts neben der Pausche, 3! Niedersprung und das-

selbe links, 4! Rückspreizen links und Niedersprung zum Stand mit Rückschwung. Oder: 1! Spreizen links auf das Pferd, 2! Niedersprung und Seitsitz rechts im Sattel, 3! Rückspreizen rechts, Niedersprung und sofort Seitsitz links im Sattel, 4! Nachspreizen rechts und Niedersprung zum Stand mit 1/4 Drehung links. Oder?

Reitsitz = Ueberspreizen links mit 1/4 Drehung rechts zum Sitz „rittlings" auf dem Pferd, nicht ganz in der Spalte, der Körper wird mit festem Schenkelschluß senkrecht gehalten, Beine abwärts gestreckt, Kreuz hohl, Schultern zurückgezogen, Brust frei, Kopf gerade.

Uebung des Sitzes auf dem Hals und Kreuz und dann im Sattel, aus dem Stand und mit Anlauf.

Der Niedersprung geschieht, indem man aus dem Reitsitz 1/4 Drehung links oder rechts zum Seitsitz macht und aus diesem durch Rückspreizen oder Nachspreizen, wie oben, abgeht, oder indem man sich rasch aus dem Sitz im Sattel vorneigend auf den linken (r.) Unterarm stützt und mit gleichzeitigem Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine links zum Stand neben dem Pferd gelangt = Wende. Bei einiger Uebung aber wird die Wende mit Kammgriff der Hände auf die nächste Pausche und kräftigem Rückschwunge ausgeführt. S. unten Wende.

Wie läßt sich das Bisherige mit dem nun geübten Reitsitz in Beziehung bringen?

a) 1! Spreizen links auf den Hals des Pferdes, 2! Niedersprung und Reitsitz rechts auf dem Kreuz, 3! Niedersprung und Reitsitz links im Sattel, 4! Wende rechts ab. Dasselbe widergleich.

b) 1! Seitsitz links auf dem Hals, 2! Niedersprung und Aufknien beidbeinig im Sattel, 3! Niedersprung und Reitsitz rechts auf dem Kreuz, 4! Vorgreifen links zur Vorderpausche und 1/4 Drehung rechts mit Rückwärtsspreizen rechts zum Stand. Dasselbe widergleich.

c) 1! Rad links und ohne Niedersprung Reitsitz rechts im Sattel, 2! 1/4 Drehung links zum Seitsitz auf dem linken Schenkel, 3! Rückspreizen links und sofort Ueberspreizen rechts zum Reitsitz auf dem Kreuz, 4! Griff rechts zur vordern (entfernteren) Pausche und Rückspreizen links mit 1/4 Drehung links zum Stand.

Unmittelbarer Uebergang aus dem Seitsitz zum Reitsitz so: Ueberspreizen links zum Seitsitz im Sattel, dann 3/4 Drehung links mit Nachspreizen rechts und Stütz der rechten Hand auf den Hals zum Reitsitz auf demselben, alsdann Vorgreifen rechts zur vorderen Pausche und Seitsitz rechts im Sattel, hierauf 3/4 Drehung rechts zum Reitsitz auf dem Kreuz, Niedersprung zum Stand. Einübung und Anwendung.

Z. B.: 1! Rad links, Niedersprung und Seitsitz rechts im Sattel, 2! Rückspreizen rechts und Ueberspreizen links zum Seitsitz links im Sattel, 3! 3/4 Drehung links zum Reitsitz auf dem Hals, 4! Niedersprung zum Stand. Oder?

e. Grätschschwebestütz, Rück- und Vorschweben aus dem Reitsitz, Wende und Kehrabsprung.

Aus dem Reitsitz stützen beide Hände kammgriffs auf die Pausche, so daß der Körper über dem Pferde schwebt = Grätschschwebestütz Fig. 27. Schwingt nun der Körper dabei mit geschlossenen und gestreckten Beinen rückwärts auf, so ergiebt sich das Rückschweben. Statt aus dem Schwebestütz wird dasselbe leichter aus dem Sitz in der Weise ausgeführt, daß beide Beine mit Rückneigen des Körpers bis zur Pferdehöhe vor gehoben werden, also gewissermaßen zum Schwung ausholen, und dann kräftig rückwärts aufschwingen und wieder zum Reitsitze niedersinken. Nach mehrmaliger Wiederholung erfolgt statt des Sitzes Niedersprung zum Stand seitlings neben dem Pferd, die dem Pferd zugekehrte Hand faßt die nächste Pausche = Wende.

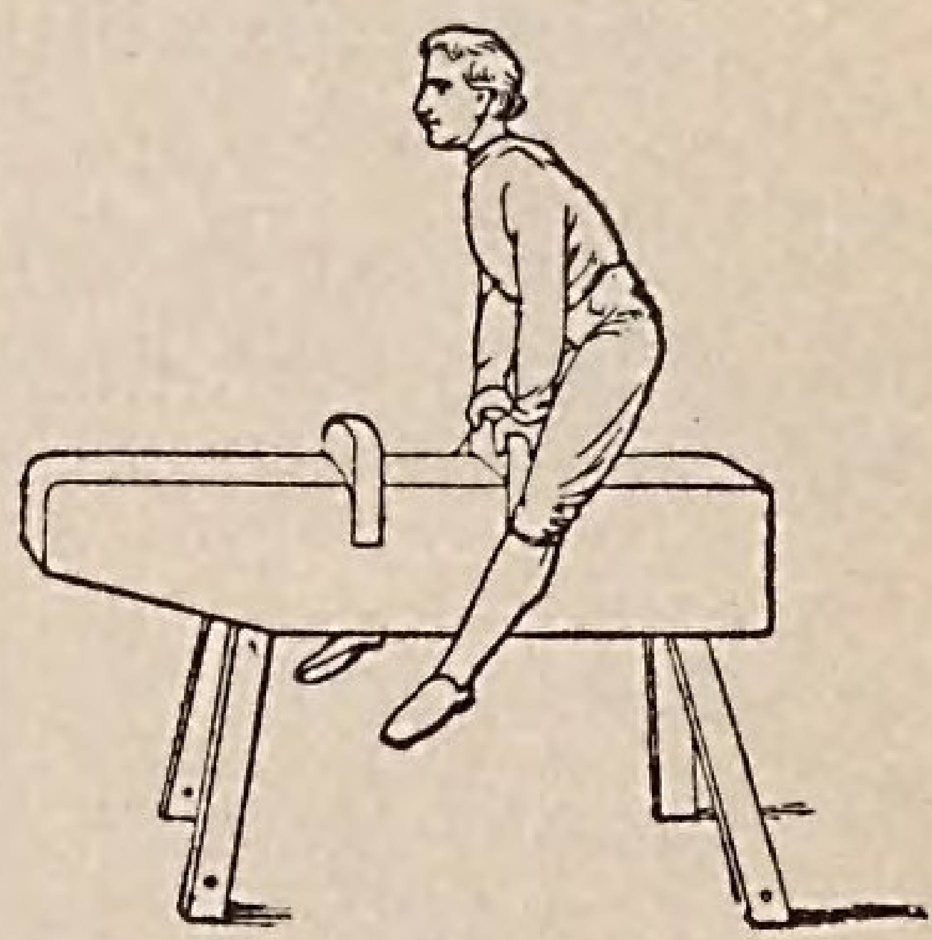


Fig. 27. Grätschschwebestütz mit Kammgriff auf der Hinterpausche.

Schwingt ebenso der Körper bei Kammgriff der Hände auf der hintern Pausche mit schön geschlossenen und gestreckten Beinen nach vorn in die Höhe und senkt sich wieder zum Reitsitz, so ergiebt sich das Vorschweben. Gelangt hiebei der Schüler statt zum Reitsitz zum Stand links oder rechts neben dem Pferd, so nennt man diesen Absprung Kehre.

Einübung und Verwendung zu Uebungsfolgen, deren Schlußglied die Wende oder Kehre ist.

f. Schere rück- und vorwärts.

Bei der Schere rechts rückwärts erfolgt mit dem Rückschweben 1/2 Drehung rechts um die Längenachse mit Beinkreuzen rechts über links zum Reitsitz. Fig. 28. Dasselbe widergleich.

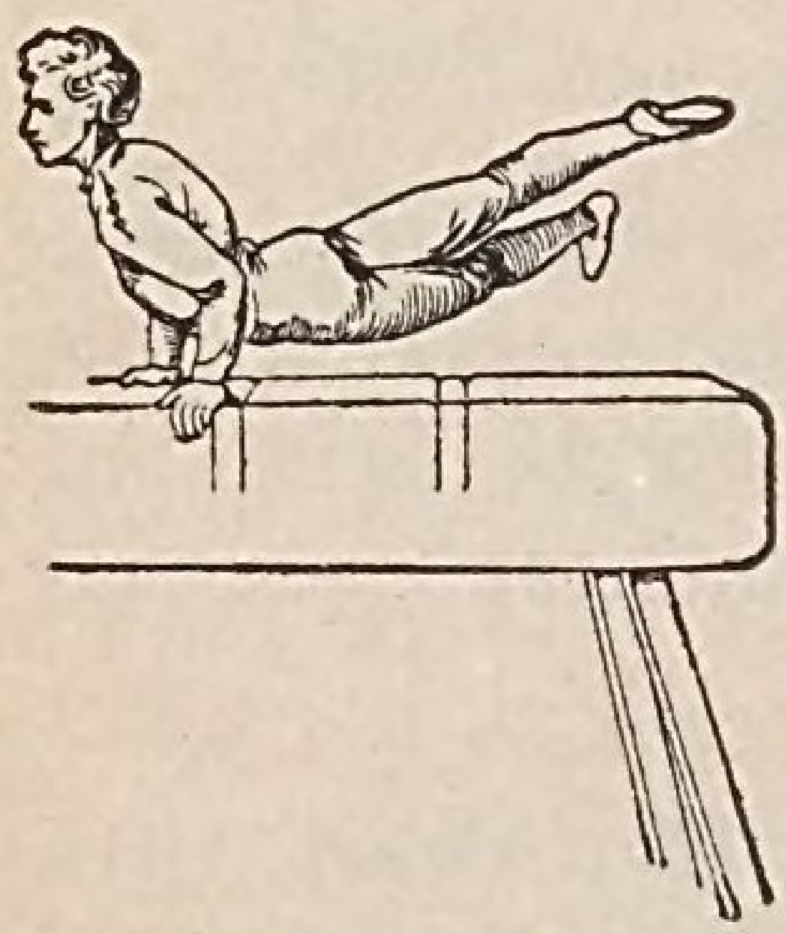


Fig. 28. Schere rechts rückwärts.

Bei der Schere rechts vorwärts erfolgt die 1/2 Drehung rechts mit dem Vorschweben und das Beinkreuzen geschieht links über rechts. Fig. 29. Dasselbe widergleich.

Einzelübung. Alsdann Uebungsfolgen wie: 1! Aufspreizen links auf den Hals des Pferdes, 2! Niedersprung und Reitsitz rechts im Sattel, 3! Schere links rückwärts, 4! Wende rechts zum Stand. Dasselbe widergleich. Oder?

g. Niedersprung aus dem Knien auf dem Pferd = Mutsprung.

Aus dem Knien beidbeinig auf dem Pferd schnellt sich der Schüler durch leichtes Rumpfwippen vorwärts ab zum Stand.

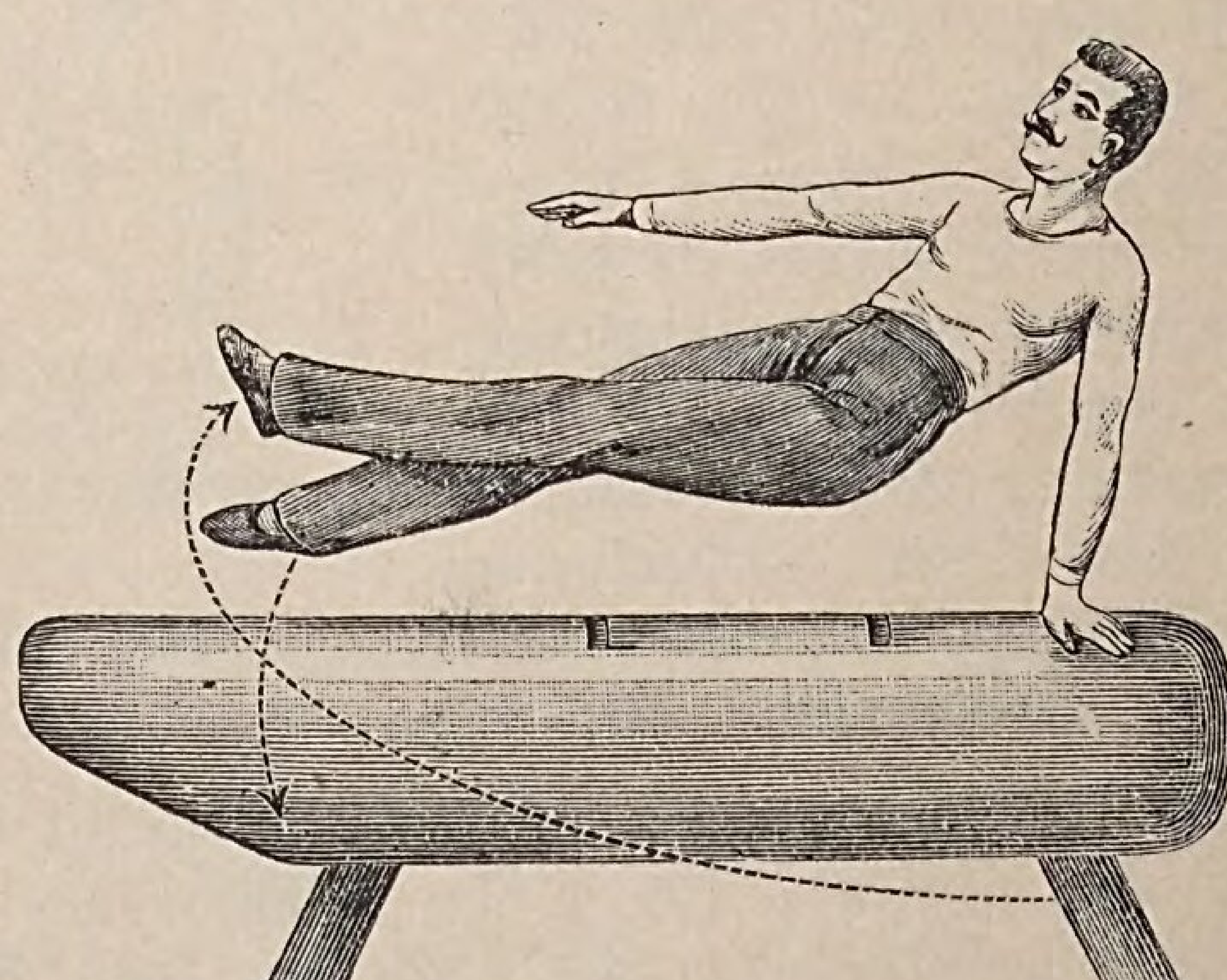


Fig. 29. Schere rechts vorwärts.

Anfangs gebe der Lehrer und dann die Schüler durch Darreichen der Hände Hilfe.

Einübung. Verwendung in Uebungsfolgen: 1! Aufspreizen links, 2! Seitsitz rechts auf dem Kreuz, 3! Niedersprung und Aufknien beidbeinig im Sattel, 4! Absprung vorwärts. Bilde ähnliche Folgen.

h. Kehrseit- und Kehrreitsitz.

Aus dem Stand oder mit Anlauf: Durch den Stütz mit Spreizen links nach rechts, widergleich. Alsdann: Spreizen links unter dem rechten Arm durch zum Seitsitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuz des Pferdes.

Dasselbe über die rechte Pausche zum Seitsitz links auf dem Sattel. Niedersprung wie oben bei Seitsitz. Dasselbe widergleich.

Ebenso auch Spreizen links mit 1/4 Drehung rechts zum Kehr-Reitsitz auf das Kreuz und den Sattel oder widergleich auf Hals und Sattel. Auch mit 1/2 Drehung zum Seitsitz.

Verbindung mit Erlerntem:

1. 1! Aufspreizen links auf den Hals, 2! Niedersprung und Spreizen rechts über die linke Pausche zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel im Sattel, 3! 3/4 Drehung rechts mit Nachspreizen links zum Reitsitz auf dem Kreuz, 4! Wende links zum Stand. Dasselbe widergleich.
2. 1! Knien rechts im Sattel und Aufspreizen links auf das Pferd, 2! Niedersprung und Spreizen links über die rechte Pausche zum Kehrreitsitz im Sattel, 3! einmal Rückschweben, 4! Wende links. Dasselbe widergleich. Oder?

i. Kreiskehrabsprung.

Aus dem Reitsitz kreist bei dem Kehrabsprung rechts das rechte Bein mit kräftigem Schwung rückwärts über das Pferd zum linken Bein und sofort weiter mit diesem geschlossen und gestreckt über das Pferd zum Stand rechts neben demselben. Dabei stützt bei kräftigem Vorschwingen des Oberkörpers die rechte Hand quer auf das Pferd. Dasselbe widergleich. Erst später bei genügender Gewandtheit zu üben.

Einzelübung und Verbindung mit Bekanntem wie bisher.

k. Schraubenaufsitze.

Rückwärts: Sprung in den Stütz mit 1/2 Drehung links und Aufgeben des Griffes der linken Hand zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuz oder im Sattel Fig. 30.

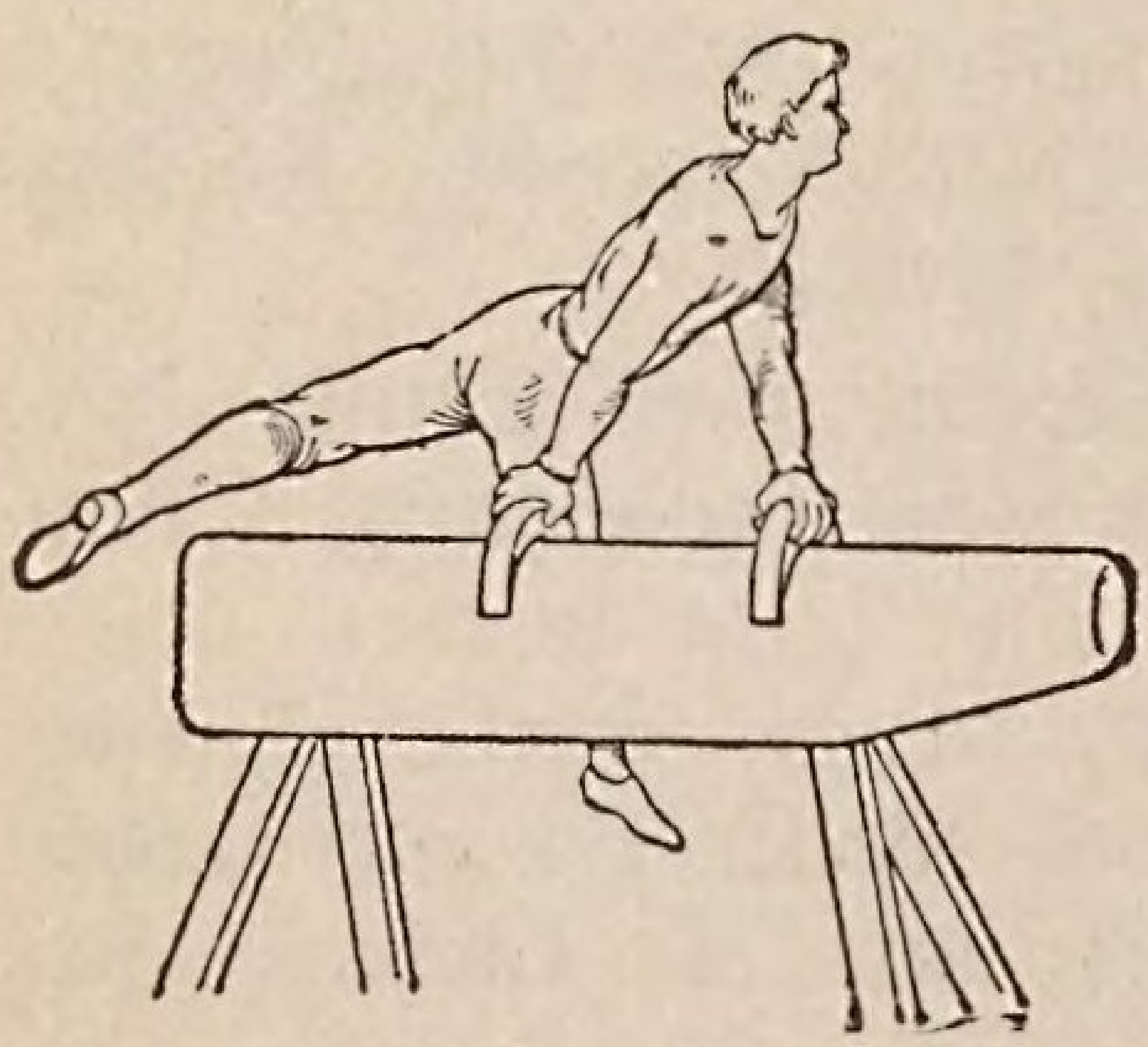


Fig. 30. Schraubenaufsitzen links rückwärts.

Dasselbe widergleich.

Dasselbe mit 3/4 Drehung zum Kehrreitsitz auf dem Kreuz, bezw. Hals und im Sattel.

Vorwärts: Aus dem Stütz rücklings ergiebt sich durch halbe Drehung z. B. links und Ueberspreizen rechts zum Seitsitz oder durch 3/4 Drehung mit Ueberspreizen rechts zum Reitsitz, oder durch ganze Drehung zum Seitsitz auf dem linken Schenkel der Schraubenaufsitz vorwärts.

Nach erlangter Sicherheit Uebungsfolgen wie:

1. 1! Aufknien links im Sattel, 2! Niedersprung und Schraubenaufsitzen rückwärts rechts mit halber Drehung rechts zum Seitsitz auf dem linken Schenkel, 3! Rückwärtsspreizen links und Spreizen rechts zum Reitsitz im Sattel, 4! Wende rechts. Dasselbe widergleich.
1. 1! Seitsitz links im Sattel, 2! Rückspreizen links, Niedersprung und sofort Schraubenaufsitz links rückwärts im Sattel zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel, 3! Rückspreizen rechts, Niedersprung und Knien beidbeinig im Sattel, 4! Knieabsprung.

Weitere ähnliche Folgen. (Schraubenaufsitzen vorwärts folgt später bei der Hocke.)

l. Sprung zum Liegestütz seitlings.

a) mit Anlauf, b) aus dem Stand.

Nach kräftigem Niedersprung vor dem Pferd mit Griff an den Pauschen schwingen beide Beine, geschlossen und gestreckt, nach links auf das Pferd, die Hände bleiben griffest, Arme gestreckt = Seitliegestütz links. Niedersprung rück-

wärts. Dasselbe rechts. Welche bisherigen Uebungen lassen sich vorausschicken oder anreihen zu Uebungsfolgen wie oben?

m. Seitsitz auf beiden Schenkeln.

Ueberschwingen beider Beinen links zum Seitsitz auf beiden Schenkeln auf dem Hals, im Sattel, ebenso rechts auf dem Kreuz und Sattel, dann auch zum Stütz rücklings uud Niedersprung mit kräftigem Vorschwingen der Beine jenseits des Pferdes. Statt des Niedersprunges erfolge nach der Einübung des Sitzes z. B. auf dem Hals halbe Drehung rechts zum Seitstütz jenseits am Pferd, oder Seitstütz mit Aufspreizen links, oder Ueberspreizen zum Seitsitz oder Reitsitz auf dem Kreuz oder im Sattel, woran sich dann die eine oder andere der bisherigen Uebungen zu kürzeren oder längeren Folgen anschließen läßt. Auch schicke man bekannte Uebungen dem Seitsitz voraus. Selbstverständlich werden alle diese Folgen auch widergleich ausgeführt.

Also: 1! Seitsitz links auf beiden Schenkeln, 2! halbe Drehung rechts mit Spreizen links zum Seitsitz im Sattel, 3! $^3/_4$ Drehung links mit Nachspreizen rechts zum Reitsitz auf dem Kreuz, 4! Wende links. Dasselbe widergleich. U. s. f.

n. Flanke (Flankenschwung).

Schwingen die Beine, statt wie bisher zum Seitsitz, über das Pferd hinüber zum Stand, so heißt diese Uebung „Flanke", links oder rechts je nach der Seite, nach welcher der Schwung erfolgt. Fig. 31.

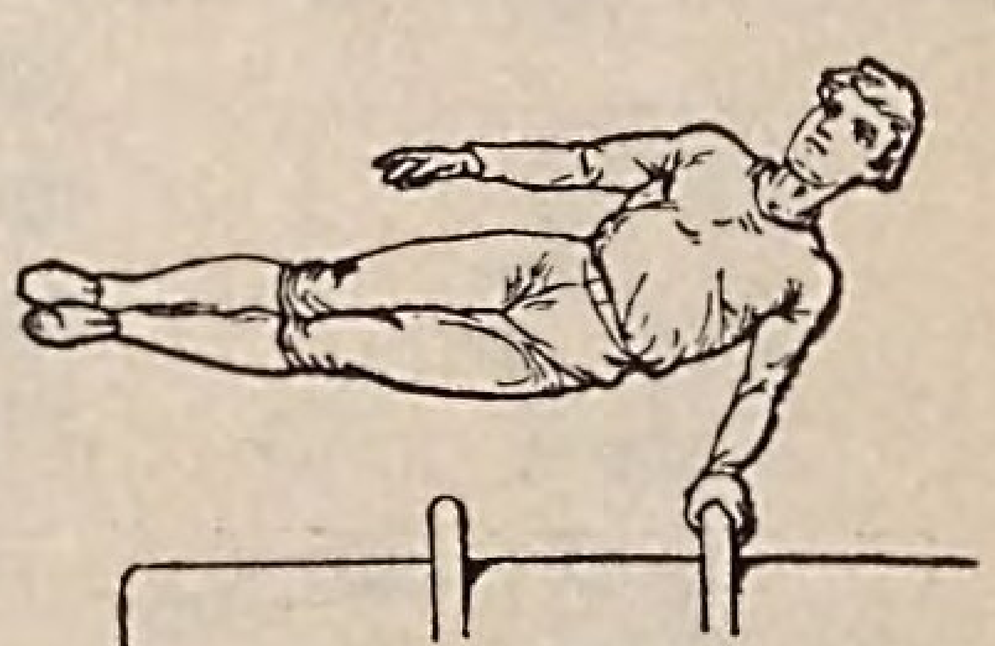


Fig. 31. Flanke rechts.

Einübung der Flanke links und rechts aus dem Stand und mit Anlauf.

Man bilde Uebungsfolgen, deren Schlußglied die Flanke ist. So: 1! Seitliegestütz links, 2! Niedersprung, Rad rechts und Spreizen links zum Seitsitz links im Sattel, 3! Rückwärtsspreizen links, Niedersprung und Flanke rechts. Dasselbe widergleich. U. s. w.

Ist korrekte Darstellung der Flanke ohne Drehung erreicht, dann werde dieselbe auch mit $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ Drehung aus-

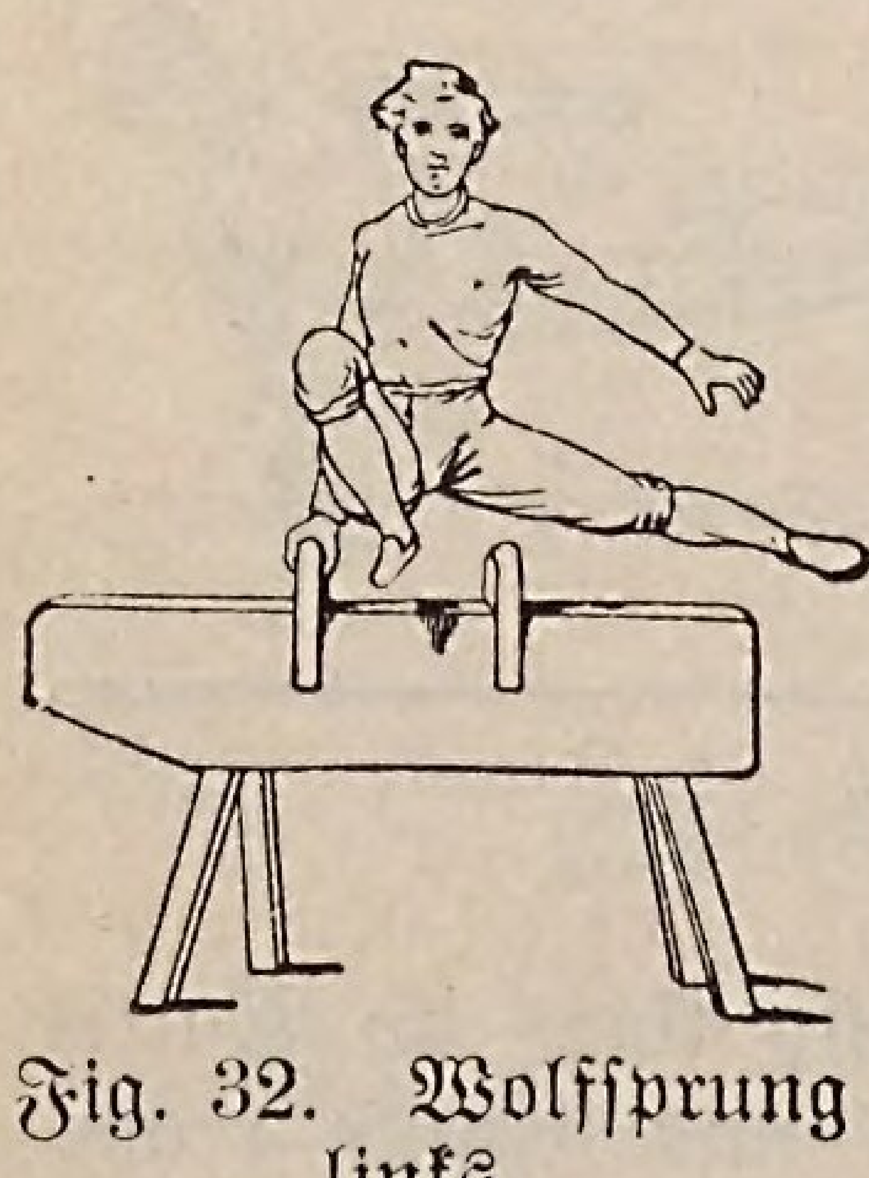
geführt. Man befehle: Flanke links mit 1/4 Drehung rechts. Nach dem Niedersprung, mit welchem erst die Drehung erfolgen darf, kehrt der Schüler dem Pferd die rechte Seite (Flanke) zu, die rechte Hand faßt eine Pausche.

o. Hocke.

Dabei kommt mittels kräftigen Aufsprungs mit Anlauf oder aus dem Stand und Griff auf den Pauschen oder Stütz der Hände auf Sattel, Hals oder Kreuz ein Fuß oder beide Füße zugleich auf die eben genannten Teile des Pferdes zu stehen. Befehl: Sprung zur Hocke (oder auch zum Hockstand) links im Sattel — 1! 2! Das rechte Bein ist hiebei senkrecht abwärts gestreckt, Kreuz hohl, Kopf gerade. — Dasselbe rechts, beidbeinig. Wird mit dem beidbeinigen Hocken 1/4 Drehung links (r.) um die Längenachse verbunden, so wird diese Uebung Affensprung links (r.) genannt.

Einübung und Eingliederung in Bekanntes wie bisher. Ferner: Durch- oder Ueberhocken eines Beines zum Seitsitz im Sattel ꝛc. oder beider Beine zum Seitsitz auf beiden Schenkeln oder zum Stütz rücklings oder zum Stand jenseits des Pferdes.

Anfügung von Erlerntem. Im Stütz rücklings übe man z. B. Seitspreizen links oder rechts auf das Pferd; oder Spreizen links über das Pferd mit 1/4 Drehung links zum Kehrreitsitz auf dem Hals. Man versuche auch das Rückwärtsdurchhocken eines Beines zum Seitsitz auf dem andern oder beider Beine zum Stütz vorlings, woran sich dann leicht weitere Uebungen anreihen lassen: Aufspreizen, Rad, Sitze, Liegestütz ꝛc.


Fig. 32. Wolfsprung links.

p. Wolfsprung.

Derselbe ist ein Sprung über das Pferd, wobei das eine Bein über den Sattel hockt, während das andere gleichzeitig über den Hals oder das Kreuz spreizt. Fig. 32.

Als Vorübung diene die sich gewiß bei der Hocke ergebende Verbindung: Hocke links im Sattel und Spreizen rechts auf das Pferd und widergleich. Das-

selbe mit Durchhocken des betr. Beines und Ueberspreizen des anderen zum Schwebestütz, oder zum Sitz im Sattel oder Stütz rücklings 2c. Dann folge der Sprung über das Pferd zunächst ohne, dann auch mit Drehungen. Uebungsfolgen!

q. Wende.

Kehrt bei dem Sprung über das Pferd der Schüler demselben die vordere Seite des Körpers zu, so heißt dieser Sprung „Wende". Kreuz hohl, Beine geschlossen und gestreckt. Beim Aufsprung schwingt der Körper zunächst rückwärts, macht während des Ueberschwingens 1/4 Drehung gegen das Pferd und springt dann ohne Drehung zum Stand nieder, so daß nach der Wende links die rechte Seite dem Pferd zugekehrt ist und die rechte Hand die Pausche faßt.

Die Wende ist links, wenn sie nach der linken, rechts, wenn sie nach der rechten Seite ausgeführt wird.

Als Vorübungen empfehlen sich:

a) Seitschwingen beider Beine nach rechts mit 1/4 Drehung links im Schwung in Pferdhöhe. Widergleich.

b) Schwung nach rechts mit 1/4 Drehung links zum Liegestütz vorlings auf dem Pferd, Niedersprung rechts.

Einübung der Wende zunächst mit Anlauf, dann auch aus dem Stand ohne und mit 1/4, 1/2 und 3/4 Drehung. Uebungsfolgen in bisheriger Weise. So: 1! Rad links und Seitsitz rechts im Sattel, 2! 3/4 Drehung rechts zum Reitsitz auf dem Kreuz, 3! Vorgreifen links zur vorderen Pausche, Niedersprung und Knien beidbeinig im Sattel, 4! Niedersprung und Wende links. Dasselbe widergleich. Oder?

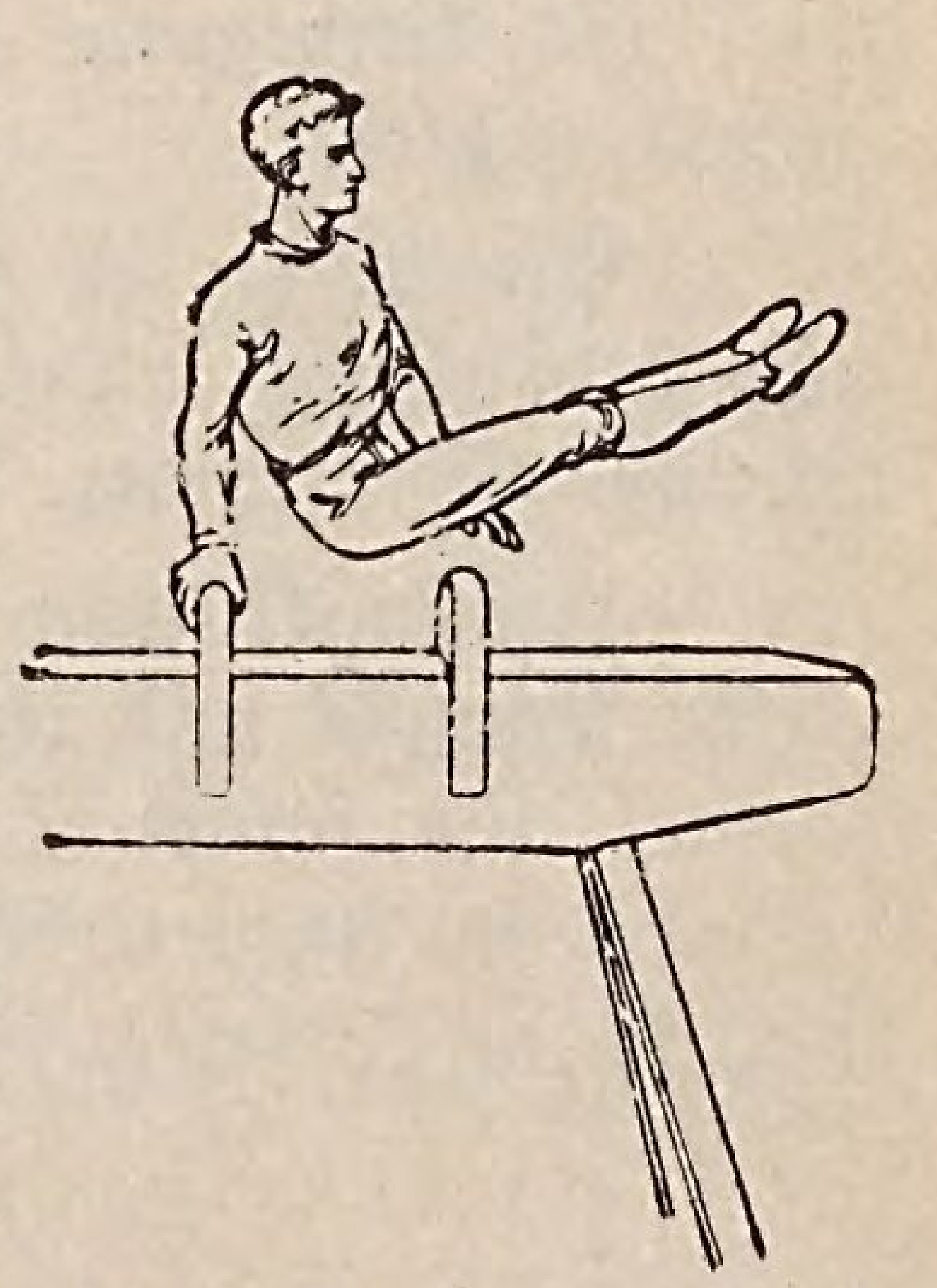


Fig. 33. Kehre links.

r. Kehre.

Sie ist ein Sprung über das Pferd, wobei demselben die Rückseite des Schülers zugewendet ist. Fig. 33. Man übe zunächst:

a) Seitschwingen beider Beine nach links mit 1/4 Drehung links in der Höhe des Pferdes. Dasselbe rechts mit 1/4 Drehung rechts.

b) Dasselbe zum Liegestütz rücklings auf dem Pferd und Niedersprung jenseits desselben.

Alsdann Kehre links über das Pferd, wobei die Beine nach links schwingen mit 1/4 Drehung links, sodaß während des Ueberschwunges die rechte Leibesseite voran ist. Dasselbe widergleich, mit und ohne Anlauf. Kehre mit 1/4, 1/2, 3/4, 1/1 Drehung während des Niedersprunges. Uebungsfolgen mit Eingliederung der Kehre wie in bisheriger Weise.

s. Innen- und Außenkreis.

Spreizt das rechte Bein, wie beim Seitsitz im Sattel, über die rechte Pausche und sofort weiter auch über die linke, so beschreibt es einen Kreis, der, weil die Bewegung nach der Mittellinie oder -Längsachse des Körpers hin gerichtet ist, Innenkreis rechts heißt. Widergleich = Innenkreis links.

Spreizt jedoch das rechte Bein über die linke Pausche und sofort weiter über die rechte, so entsteht der Außenkreis, weil die Bewegung sich zunächst von der Mittellinie nach außen richtet.

Einübung a) mit Niedersprung nach jedem Kreisen; b) aus dem Stütz ohne Niedersprung, c) auch mit Anlauf, d) Wechsel von Innen- und Außenkreis in unmittelbarer Folge.

Uebungsfolgen wie: 1! Ueberspreizen rechts über die rechte Pausche und zurück und sofort Innenkreis links, Niedersprung und sofort Seitliegestütz links, 2! Niedersprung, Rad rechts und Außenkreis rechts und sofort Spreizen links zum Reitsitz im Sattel, 3! Wende rechts 2c.

t. Grätsche.

Grätschen = gleichzeitiges Spreizen beider Beine. Geschieht dies seitwärts = Seitgrätschen. Spreizt das eine Bein vor-, das andere rückwärts = Quergrätschen.

Gelangt man mit Stütz der Hände und Seitgrätschen in den Grätschstand auf dem Gerät, dann heißt die Uebung Aufgrätschen. Führt das Grätschen über das Gerät in den Stütz, dann heißt es Uebergrätschen, gelangt der Schüler dabei zum Sitz, heißt es Uebergrätschen in den Sitz, und erfolgt der Sprung grätschend über das Gerät zum Stand, wird er kurzweg Grätsche genannt.

Man übe mit Anlauf und aus dem Stand:

a) Durch den Stütz mit Seitgrätschen.
b) Sprung zur Hocke im Grätschstand (linkes Bein Hals, rechtes Kreuz).
c) Sprung zum Grätschstand auf dem Pferd; Niedersprung vorwärts mit Vorspreizen links (r.)
d) Sprung mit Grätschen zum Stand im Sattel. Niedersprung vorwärts.
e) Grätsche über das Pferd. Hilfe geben, indem man in Vorschrittstellung dicht vor dem Pferd den Schüler bei dem Niedersprung unter den Armen faßt, während der Uebende sich auf die Schultern des Lehrers stützt.

Verbindung: 1! Sprung zur Hocke links im Sattel und gleichzeitigem Spreizen rechts auf das Kreuz, 2! Niedersprung, Rad links und Seitsitz rechts im Sattel, 3! Niedersprung rückwärts und sofort Sprung zur Hocke im Grätschstand, 4! Niedersprung und Grätsche zum Stand jenseits des Pferdes. Oder?

u. Diebsprung.

Bei diesem Sprung wird nur mit einem Fuße z. B. dem rechten nieder- oder abgesprungen, während das linke Bein bei gleichzeitigem Griff der Hände auf die Pausche durchhockt zum Seitsitz auf dem linken Schenkel = halber Diebsprung. Springt aber der Schüler in dieser Weise über das Pferd und mit kräftigem Abstoß der Hände möglichst weit vor dem Pferde nieder, so heißt der Sprung ganzer Diebsprung. Erfolgt dieser Uebersprung ohne Griff der Hände, so ist es ein Freisprung über das Pferd oder zum Sitz oder Stand auf dem Pferd.

Man übe:

a) Halber Diebsprung zum Seitsitz links (r.) im Sattel.
b) Freisprung zum Stand auf dem Pferd.
c) Diebsprung rechts.

v. Ueberschlag.

Wie am Barren, läßt sich auch am Pferde der Ueberschlag ausführen. Mit kräftigem Niedersprung (Anlauf) gelangt der Schüler zum Handstand, am leichtesten mit gebeugten Armen, und dreht dann weiter mit Abstoßen der Hände zum Stand = Ueberschlag vorwärts. Man versuche es.

w. Hechtsprung.

Ein Anlauf führt zu einem kräftigen Niedersprung auf beiden Füßen, womit sich der Schüler mit vollständig gestrecktem Körper, Kreuz hohl, und Griff auf die Schultern eines etwa 2 Schritte vom Pferd entfernt stehenden Helfers, der ihn unter den Armen faßt, über dasselbe hinwegschwingt zum Stande jenseits des Pferdes.

Man übe ihn versuchsweise.

B. Hintersprünge.

(Ohne Pausche.)

Sie werden so genannt, weil sie mit Anlauf gegen das Hinterteil des Pferdes ausgeführt werden. Die Pauschen sind in der Regel vom Pferde abgenommen. Das Brett hinter dem Pferd.

a. Sprung zum Reitsitz.

a) Sprung zum freien Stütz mit Rückschweben (= Rückschwingen des völlig gestreckten Körpers), Kreuz hohl, Kopf zurückgeneigt, Arme gestreckt. Die Hände stützen zunächst seitlich auf das Kreuz und greifen mit zunehmender Sicherheit immer weiter bis schließlich der

b) Sprung zum Reitsitz erfolgt, zunächst auf das Kreuz, dann auf den Sattel und schließlich auf den Hals. Dabei ist besonders darauf zu achten, daß die Beine einen Moment geschlossen und gestreckt über dem Pferd schweben, bevor sie zum Sitz grätschen. Auch kann das Brett allmählich abgerückt werden, so daß dann der Sprung auch als Weitsprung erscheint und deutlich drei Momente erkennen läßt: Aufschwung, Stütz der Hände, Grätschen zum Sitz. Der Niedersprung erfolgt in der Wende, Kehre oder Kreiskehre.

c) Sprung zum Hock- oder Streckstand auf dem Pferd und Vorfallen zum Liegestütz vorlings mit Abgrätschen vorwärts oder

d) Sprung zum Liegestütz vorlings und Abgrätschen vorwärts, schließlich

e) Riesensprung über das Pferd mit zweimaligem Stützhüpfen oder mit nur einmaligem Stützen auf Kreuz, Sattel oder Hals.

b. **Hocke.**

a) Sprung zur Hocke eines Beines oder beider Beine auf dem Kreuz, dem Sattel.
b) Sprung mit Hocken beider Beine über die Länge des Pferdes = Hockriesensprung.

c. **Kehre.**

Dabei schwingen die geschlossenen und gestreckten Beine von links nach rechts oder umgekehrt über das Kreuz zum Stand neben dem Pferde. Man übe zunächst:

a) Sprung mit Schrägevorschwung beider geschlossener und gestreckter Beine links, dann rechts.
b) Dasselbe zum Quersitz links auf dem rechten Schenkel. Widergleich.
c) Dasselbe zum Reitsitz, schließlich
d) Kehre rechts, d. h. von links nach rechts über das Pferd. Widergleich.
e) Dasselbe mit 1/4 oder halber Drehung links (r.) vor dem Niedersprung.
f) Kehrschwung rechts über das Kreuz mit 1/4 Drehung links in den Seitsitz vorlings.
g) Dasselbe, alsdann Flankenschwung rechts in den Seitsitz auf dem rechten Schenkel, auch in den Seitsitz auf dem linken Schenkel, oder Flanke rechts aus dem Stütz, oder Kehre rechts über das Pferd mit und ohne 1/4 und 1/2 Drehung vor dem Niedersprung.

d. **Spreize.**

Das rechte, bezw. linke Bein spreizt über das Pferd zum Querstand neben demselben. Fig. 34.

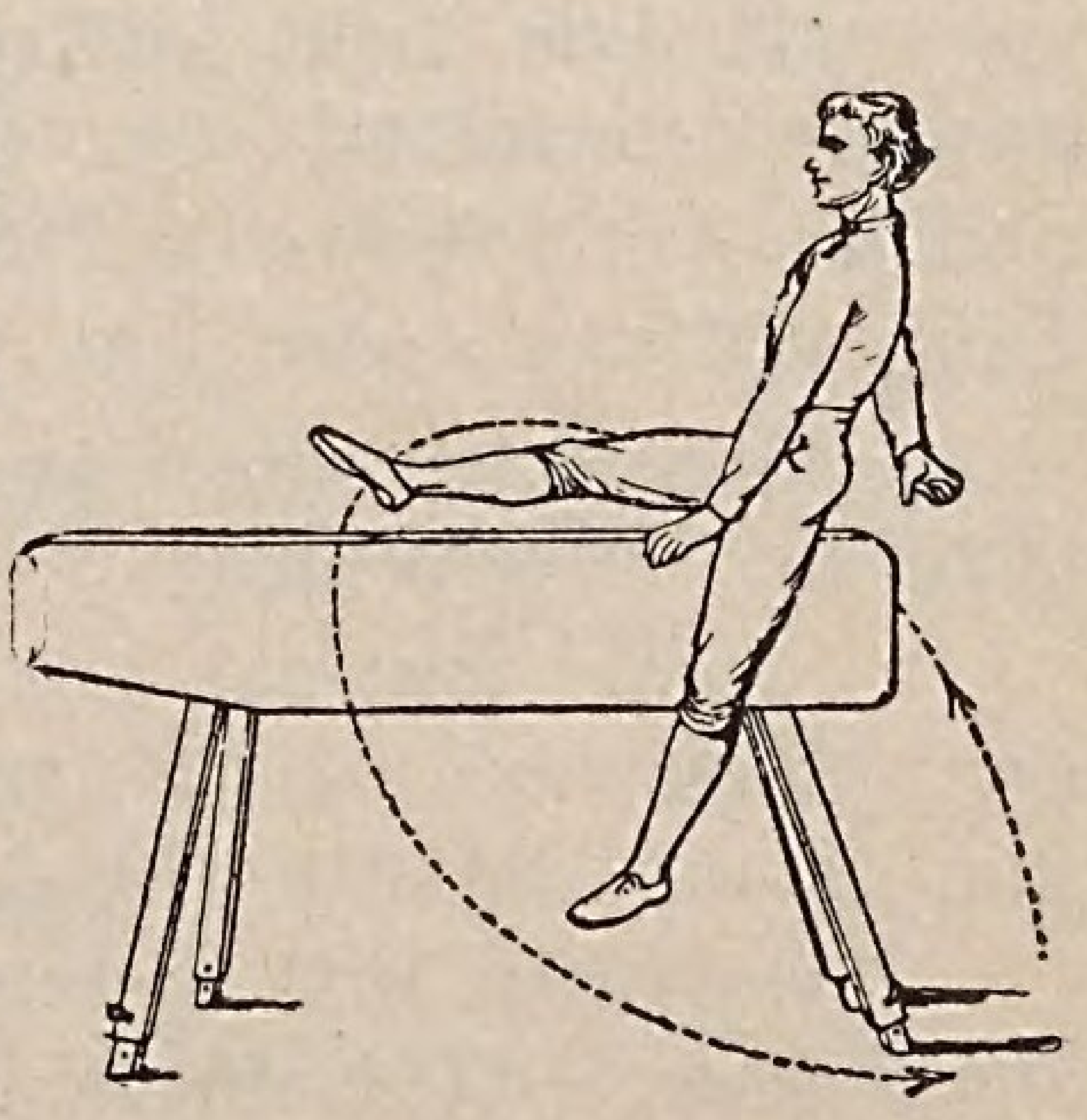


Fig 34. Spreize rechts.

Man übe zunächst:

a) Sprung in den Reitsitz auf dem Kreuz; dasselbe mit gleichzeitigem Auflegen des rechten Beines auf das Pferd.

b) Mit Anlaufen, Ueberspreizen des rechten Beines über das Pferd in den Quersitz auf dem rechten Schenkel. Dasselbe mit Ueberspreizen rechts zum Querstand neben dem Pferde.

c) Dasselbe mit Anfügung von Bekanntem. So: Spreize rechts mit 1/4 Drehung rechts vor dem Niedersprung; widergleich. Dasselbe aber statt zum Stand zum Seitstütz vorlings und Niedersprung rückwärts oder statt dessen Spreizen links zum Reitsitz, oder Wendeschwung (Leib dem Gerät zugewandt) über das Pferd zum Quersitz auf dem rechten Schenkel, oder schließlich Wende links.

e. **Grätschschwebestütz.**

(Fig. 27.)

Sprung in den Grätschschwebestütz auf dem Kreuz. Wende rechts zum Stand. Grätschschwebestütz und Hocken beidbeinig auf dem Pferd, Streckstand und Niedersprung seitwärts rechts mit Seitspreizen rechts.

Stützeln vorwärts im Grätschschwebestütz bis zum Stütz auf dem Hals.

Dasselbe und 1/4 Drehung rechts um die Längenachse mit gleichzeitigem Ueberspreizen rechts in den Seitstütz vorlings.

Dasselbe und aus dem Seitstütz vorlings Schraubenaufsitzen links rückwärts (Fig. 30) oder statt dessen 1/2 Drehung links zum Stütz rücklings und dann Schraubenaufsitzen links (r.) vorwärts, oder aus dem Seitstütz vorlings Hocken zwischen den Händen auf dem Pferd, oder Durchhocken zum Stütz rücklings, oder zum Stand u. s. f.

Auch mit aufgesetzten Pauschen versuche man einige leichtere Hintersprünge.

Z. B.: Sprung zum Reitsitz auf dem Kreuz mit Stütz der Hände auf der Hinterpausche, Abschwingen rückwärts zum Stand auf dem Brette.

Dasselbe und Heben aus dem Reitsitz zum Grätschschwebestütz, Abschwingen rückwärts zum Stand auf dem Brette, oder Wende rechts zum Querstand neben dem Pferd.

Sprung mit flüchtigem Aufgreifen auf der Hinterpausche zum Reitsitz im Sattel und mit Wende oder Kehre oder Kreiskehre zum Stand neben dem Pferd, oder auch Aufhocken aus dem Reitsitze in den Hockstand auf dem Sattel und Absprung seitwärts neben dem Pferd, oder Abgrätschen vorwärts aus dem Hockstand.

X. Reck.

Aufstellung: Die Schüler stehen entweder in so vielen Flankenreihen oder Stirnsäulen von Paaren als Recke vorhanden sind, oder in einer Bogenlinie oder Bogensäule von Paaren um die Geräte.

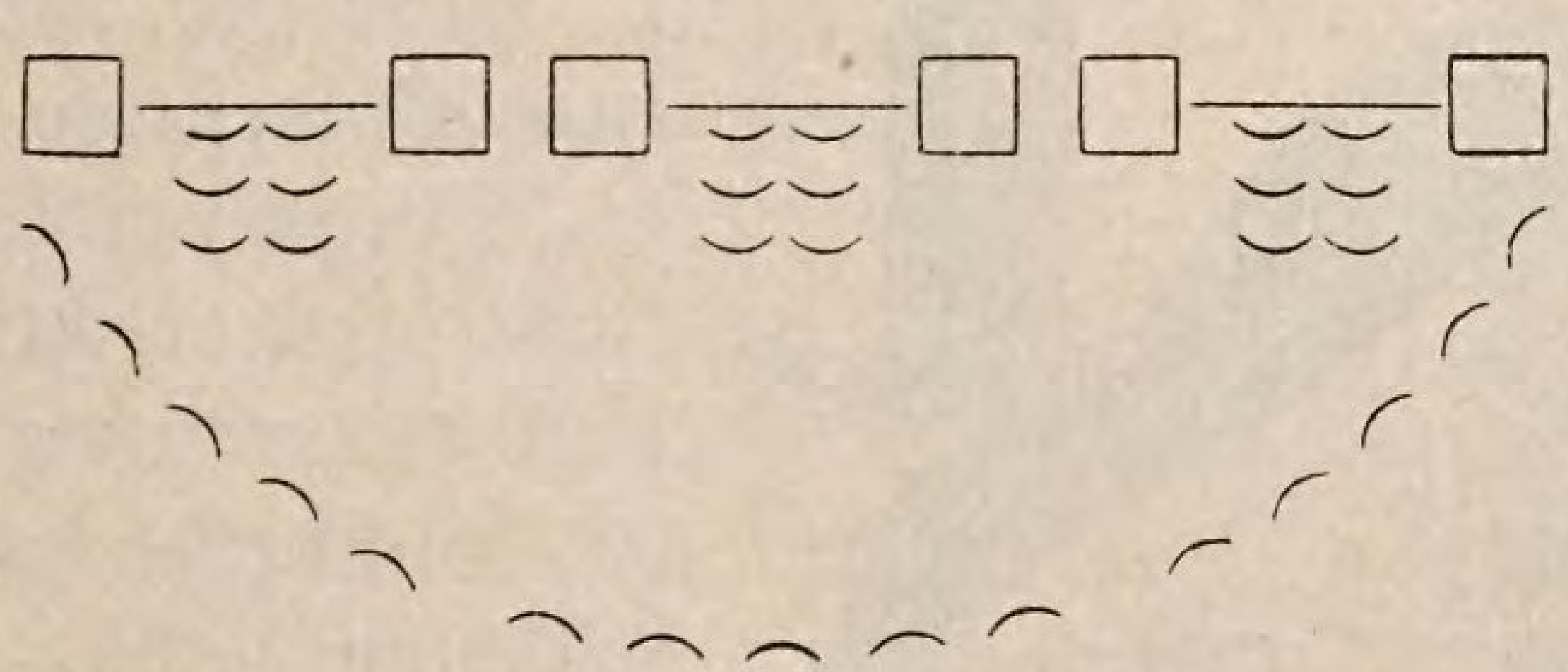


Fig. 34.

Zunächst kurze Beschreibung des Gerätes und Verhältnis des Schülers zu demselben: Seitstand = Breitenachse parallel zur Reckstange, Querstand = Breitenachse rechtwinklig zur Reckstange, wozu ¼ Drehung links oder rechts aus dem Seitstande führt.

Griffe: a) Im Seitstand: Ristgriff (Obergriff). Die Hände fassen die Reckstange von oben, so daß die Handriste dem Gesicht zugewandt ist. Kammgriff (Untergriff). Die Hände fassen die Reckstange von unten, wobei die Handfläche dem Gesicht zugekehrt ist. Zwiegriff = Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand.

b) Im Querstand. Speichgriff = Daumenseite dem Gesicht zugekehrt. Ellgriff = Kleinfingerseite dem Gesicht zugekehrt. Zwiegriff = Speichgriff der einen und Ellgriff der andern Hand.

Liegehang.

(Reck schulterhoch.)

Aus dem Seitstand. Zunächst mit Ristgriff, bei der Wiederholung auch mit Kamm- und Zwiegriff.

Befehl: Zum Liegehang vorlings — hüpft! Gesicht der Reckstange zugekehrt, Körper gestreckt, Kreuz hohl, Beine gestreckt und geschlossen, Füße abwärts gedrückt, Arme gestreckt. Einigemal wiederholt.

Welche Uebungen lassen sich nun dem Liegehang beiordnen? Beinkreuzen, Spreizen, Knieheben, Lüpfen einer Hand, dann beidhändig, Armwippen = Beugen und sofortiges Strecken, Armbeugen zum Beugehang.

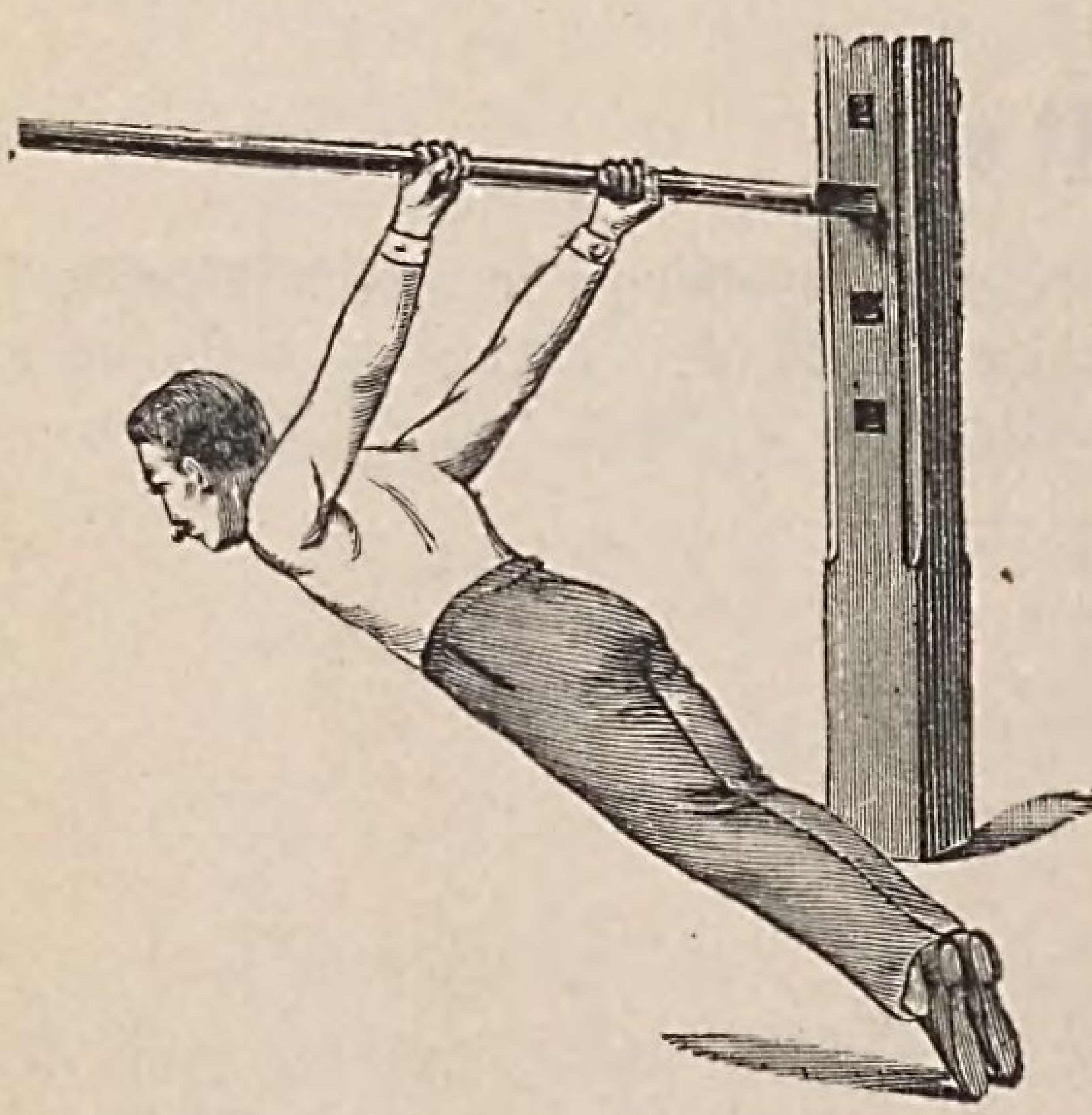


Fig. 35. Liegehang rücklings mit Kammgriff.

Liegehang rücklings (Fig. 35) Einübung und Beiordnungen wie oben.

Hupf aus dem Liegehang vorlings zum Liegehang rücklings und umgekehrt.

Nach ¼ Drehung links zum Querstand folgt

Liegehang seitlings links bezw. rechts. Einübung und Beiordnung wie bisher.

Hupf aus dem Liegehang seitlings links zu demselben rechts und umgekehrt.

Schließlich Uebergang aus dem Liegehang vorlings zu demselben seitlings, rücklings 2c.

Seithang.

(Reck über reichhoch [= sprunghoch]).

Haltung wie oben, Kniebeugen beim Auf- und Niedersprung.

a. Durch den Hang.

„Durch den Hang" mit Ristgriff — auf! ab! (1! 2!) Dasselbe mit Beinkreuzen, Reitgrätschen 2c., auch mit ¼ und ½ Drehung beim Niedersprung. Dasselbe mit Zwiegriff, mit Kammgriff, ohne und mit Beiorduungen.

b. In den Hang.

1. Handhang. „In den Hang" — auf! ab! Dauer: angemessene Zahl von Taktzeiten oder beliebig. Wieder-

holung. Verbindung mit Bekanntem: Spreizen, Knieheben, Fersenheben, Grätschen, Lüpfen links, rechts, im Wechsel, an Ort und zum Spannhang.

Ferner: Armwippen, Armbeugen zum Beugehang auf kurze Dauer. Schließlich Hanghüpfen (Hangzucken) = Abschnellen mit beiden Händen von der Reckstange und Wiedererfassen derselben an der nämlichen Stelle, = Hanghüpfen an Ort, oder Erfassen seitwärts nach links oder rechts hin.

Dies alles bald mit Rist-, bald mit Zwiegriff, bald mit Kammgriff. Auch mit 1/4 und 1/2 Drehung beim Niedersprung.

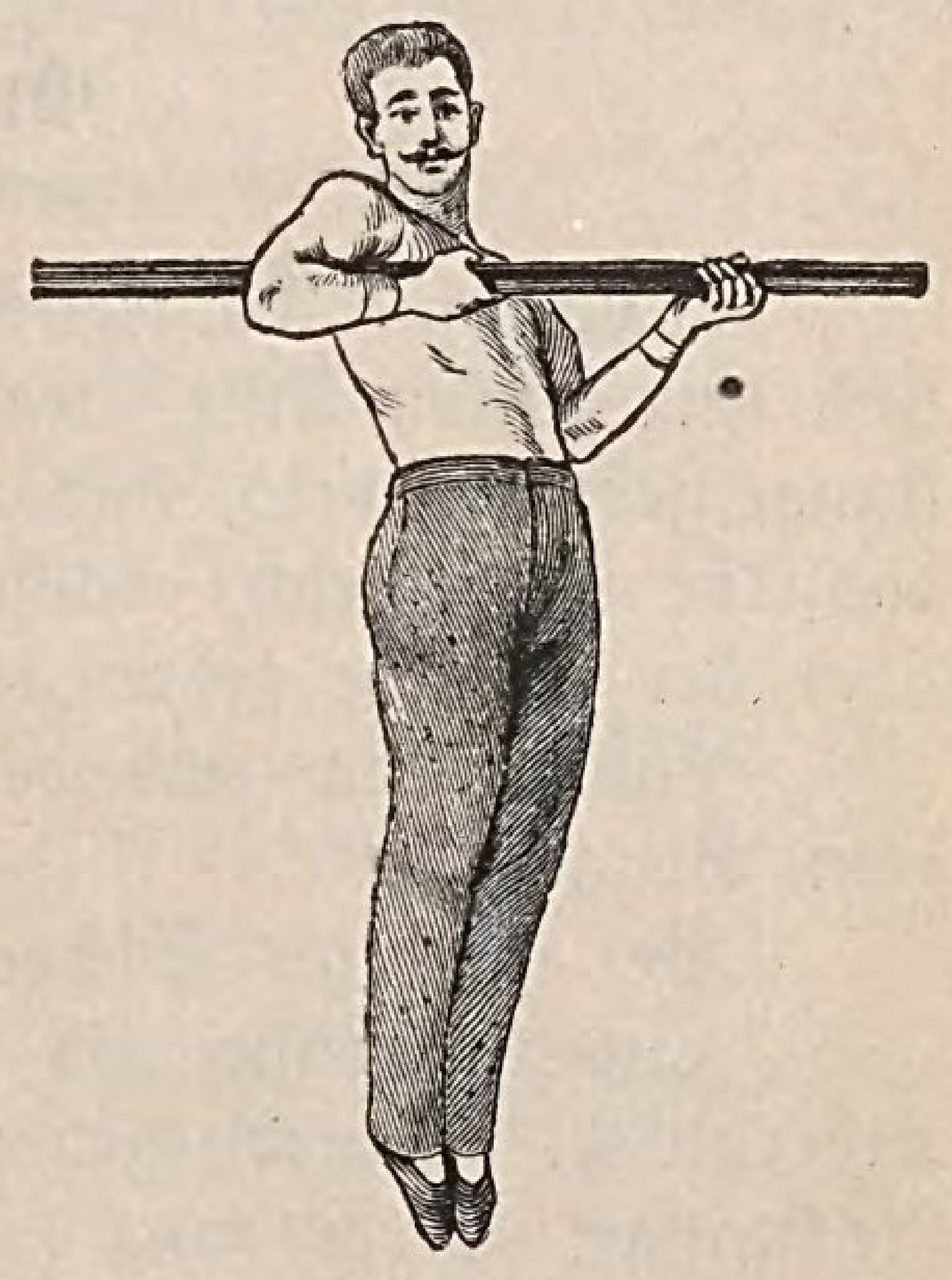


Fig. 36. Oberarmhang vorlings rechts mit griffesten Händen, l. Kammgriff.

2. Unterarmhang. Derselbe wird erst später bei größerer Fertigkeit und Gewandheit aufgenommen. Man übe ihn zunächst an einem Arm z. B. Unterarmhang links und Handhang rechts, widergleich. Dann an beiden Armen. Wechsel von Handhang und Unterarmhang. Beiordnungen wie sonst. Schwingen im Unterarmhang.

Ebenso zu gelegner Zeit Oberarmhang vorlings an beiden Armen oder an einem Arm Fig. 36. Dasselbe auch seitlings und rücklings.

Querhang. (Speichgriff.)

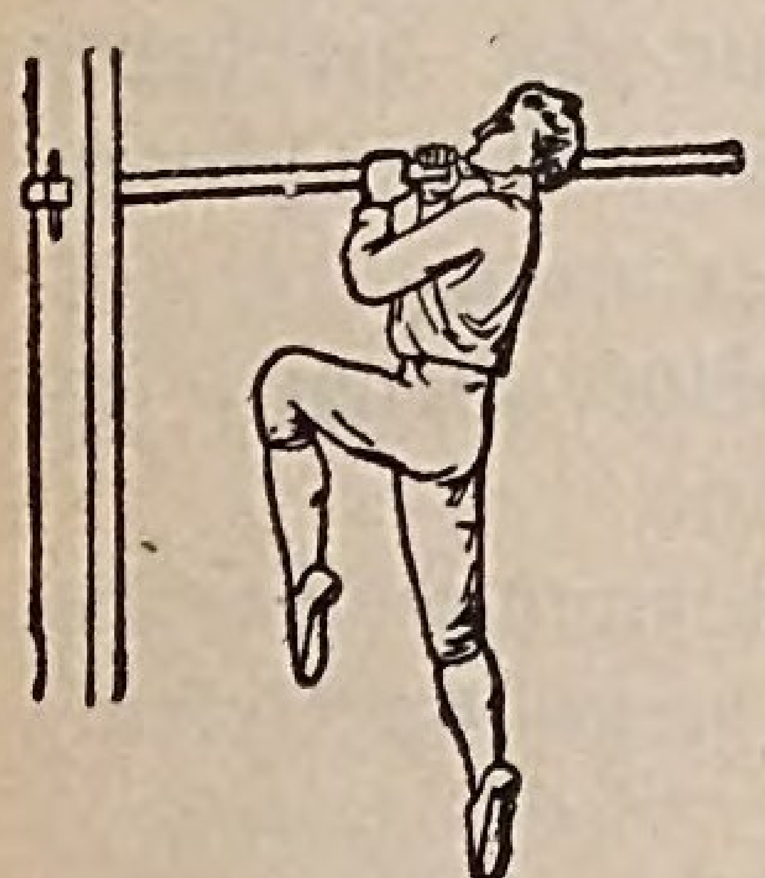


Fig. 37. Querbeugehang mit Speichgriff und Knieheben links.

Uebungen wie im Seithang. Ferner: Drehung um die Längenachse aus dem Querhang zum Seithang. Auch 1/4 und 1/2 Drehung beim Auf- oder Niedersprung oder bei beiden.

Ebenso Querbeugehang mit und ohne Beiordnungen. Fig. 37.

Schwingen.

Zunächst leichte Schwingversuche im

Seit- und Querhang. Schwung anfangs kurz, richtige Haltung, Niedersprung am Ende des Rückschwungs in dem Moment, wo der Schwingende aus dem Rückschwung zum Vorschwung übergeht. Nach erlangter Sicherheit auch mit dem Rück- bezw. Vorschwung.

Gelegentliche Wiederholungen führen allmählich zum sichern Schwung, welchem dann Grätschen, Beinkreuzen, Handlüpfen, Hangeln, Hanghüpfen ꝛc. beizuordnen sind.

Querliegehang.

(Reck schulterhoch.)

Querstand: Querliegehang vorlings an beiden Händen und dem linken Knie, welches von linksher über die Reckstange gebracht wird, das rechte Bein ist wagrecht vorgestreckt, dasselbe widergleich; dasselbe an beiden Händen und beiden über der Stange gekreuzten und gestreckten Beinen.

Lüpfen ein- und beidhändig, Armwippen, Armbeugen zum Beugehang.

Bei größerer Sicherheit Reckstange höher.

Querliegehang am linken Knie und rechten Unterarm, widergleich. Querliegehang rücklings = Rücken gegen die Reckstange. Verbindung von Querliegehang vor- und rücklings.

Querliegehang vorlings am rechten Bein von der linken Seite und ½ Drehung links um die Längenachse führt ebenfalls zum Querliegehang rücklings oder dem sogen. Schwimmhang.

Seitliegehang.

(Reck in Schulterhöhe.)

I.

Aus dem Seitstand mit Ristgriff zunächst Vorheben beider gebeugten Beine zwischen die Arme, so daß die Unterschenkel oder die Fußristen die Reckstange berühren.

Dasselbe mit Aufwärtsstrecken und wieder Beugen des linken Beines, des rechten, dann beider Beine.

Wird hiebei der Körper bis zur Berührung der Oberschenkel mit der Reckstange aufgezogen, so heißt die Uebung **Streckſturzhang** vorlings.

Ebenso mit Seitwärtsstrecken eines Beines und Anristen, d. h. die Fußriste berührt die Reckstange; dasselbe mit beiden Beinen.

II.

Alsdann Vorheben beider gebeugten Beine wie oben und Durchhocken des linken Beines zwischen den Armen und der Reckstange hindurch zum Seitliegehang an beiden Händen und dem linken Knie. Zurückhocken links und langsames Senken der gestreckten Beine zum Stand.

Dasselbe mit Durchhocken rechts. Ebenso mit Durchhocken beidbeinig.

Durchhocken beidbeinig und Senken der Beine rückwärts zum Rücklingshang.

Durchhocken mit einem Bein oder beidbeinig und Aufwärtsstrecken der Beine zum Strecksturzhang: Kreuz hohl, Körper senkrecht, und wieder Durchhocken vorwärts oder langsames Senken rückwärts zum Stand.

III.

Durchhocken links zum Seitliegehang und Schwingen vor- und rückwärts, rechtes Bein gestreckt und frei im Hüftgelenk. Zum Stand gelangt der Schüler entweder durch Nachhocken des rechten Beines zum Rücklingshang, oder durch Zurückhocken des linken Beines und Niedersprung vorwärts. Widergleich.

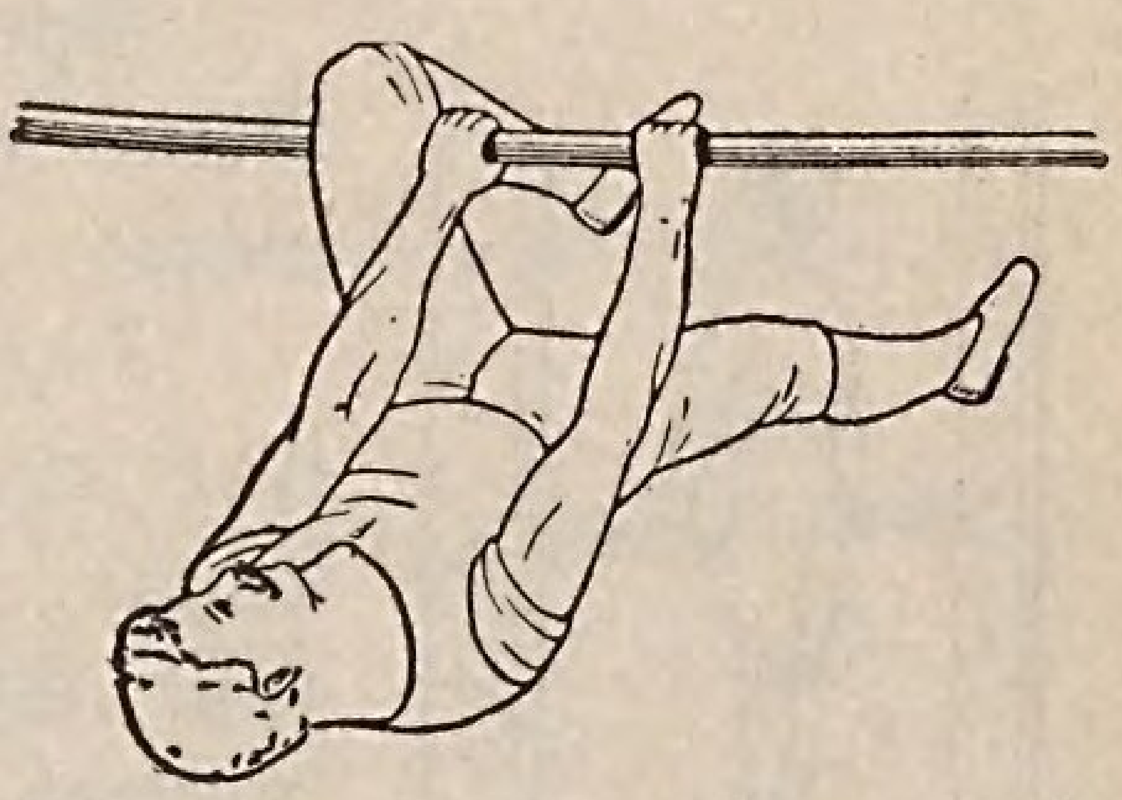


Fig. 38. Seitliegehang links neben der linken Hand.

Nach einiger Uebung führt dieser Schwung zum Seitsitz auf einem Schenkel auf der Reckstange, d. i. Wellaufschwung vorwärts. Hiebei kann man den Schwächern anfangs auch gestatten, beim Wellaufschwung links den rechten Oberarm auf die Stange zu legen und umgekehrt. — Aus dem Seitsitz Rückspreizen des linken, bezw. rechten Beines und Niedersprung rückwärts ohne und dann auch mit $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehung links oder rechts.

IV.

Sprung aus dem Seitstand zum Seitliegehang an beiden Händen und dem linken Knie neben der linken Hand Fig. 39. Dasselbe rechts.

Ebenso mit beiden Knien links neben den Händen, dann rechts neben den Händen, dann im Wechsel, zunächst

mit Zwischensprung, dann unmittelbar aus dem Hang links zum Hang rechts.

Schwingen im Hang an beiden Händen und einem Knie außerhalb der Hände; dasselbe zum Seitsitz auf einem Schenkel auf der Reckstange wie unter III = Wellaufschwung.

Versuchsweise Welle rückwärts von den Bessern, bis sie schließlich mit zunehmender Sicherheit von allen verlangt werden kann. Ununterbrochene Wiederholung derselben aber untersage man.

Bei Wiederholung werden diese Uebungen gesteigert durch Höherstellen der Reckstange und Aufschwingen zum Liegehang aus dem Seithang, ferner durch Anwendung der verschiedenen Griffe.

Seitstütz.

Reck brust- oder schulterhoch.

Sprung durch den Seitstütz mit Ristgriff. Mehrmals unmittelbar nach einander, auch mit Seitgrätschen, Beinkreuzen ꝛc.

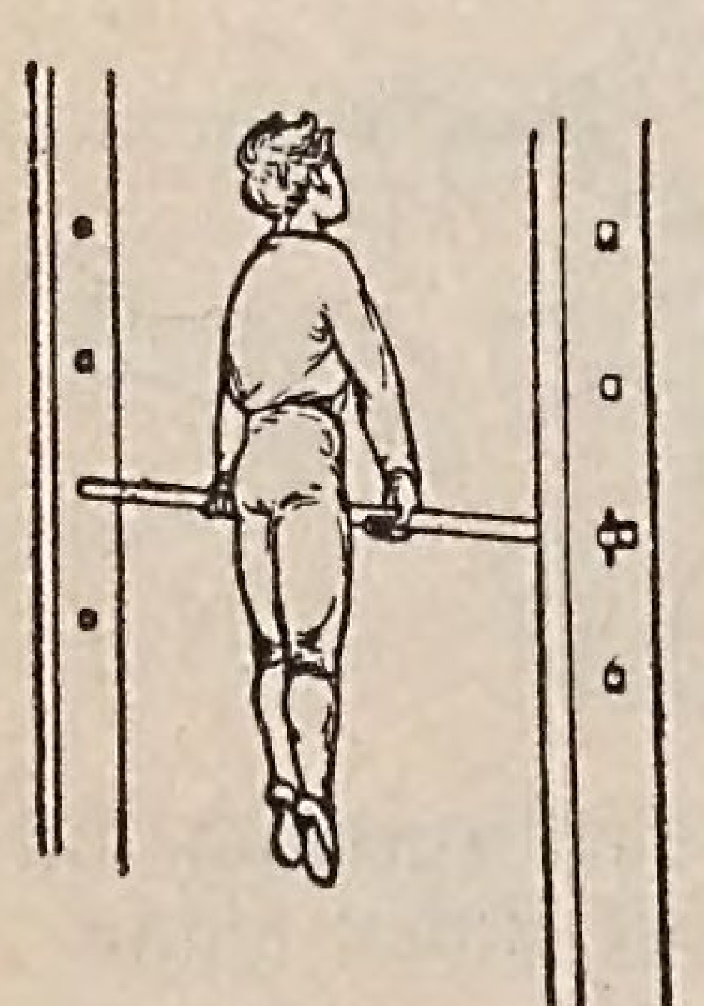


Fig. 39. Seitstütz.

Sprung in den Seitstütz: Kreuz hohl, Beine geschlossen und gestreckt, Füße abwärts. Fig. 39.

Dasselbe mit Beiordnungen: Rückwärtsspreizen, Seitwärtsspreizen auf die Reckstange, Ueberspreizen zum Schwebestütz oder zum Seitsitz auf einem Schenkel, Ueberspreizen mit ¼ Drehung links (r.) zum Spaltsitz auf der Stange, Stützeln a. O. oder seitwärts zum Spannstütz, Stützhüpfen, Griffwechsel, Drehen in den Seitsitz zwischen den Händen oder außerhalb derselben. Niedersprung rückwärts wie oben, oder Felgabschwung vorwärts mit Kammgriff, später auch mit Zwiegriff und Ristgriff.

Seitschwebehang.

Reck Schulter- oder Kopfhoch.

Aus dem Seitstand mit Ristgriff werden die Beine geschlossen und gestreckt gehoben, bis sie die Reckstange mit den Unterschenkeln berühren. Fig. 40. Verharren im Hang kürzer oder länger, je nach Uebung und Geschick, wo möglich auch die eine oder andere Beiordnung: Seitgrätschen, Beinkreuzen ꝛc. Oeftere Wiederholung.

Seitschwebehang und Aufziehen des Körpers bis zur Berührung der Oberschenkel mit der Reckstange.

Felgaufschwung.

Reckhöhe wie oben.

Felgaufschwung vorlings. Ristgriff, Aufschwingen der geschlossenen Beine (wie oben bei dem Seitliegehang und Strecksturzhang vorlings) über die Reckstange zum Seitstütz auf derselben. Das anfänglich gestattete Beugen der Beine und etwaiges Kniewippen wird mit zunehmender Sicherheit vermieden, bis schließlich der Felgaufschwung mit schön gestreckten und geschlossenen Beinen, wie bei dem Seitschwebehang, gelingt. Anfangs Niedersprung rückwärts oder Felgabschwung vorwärts.

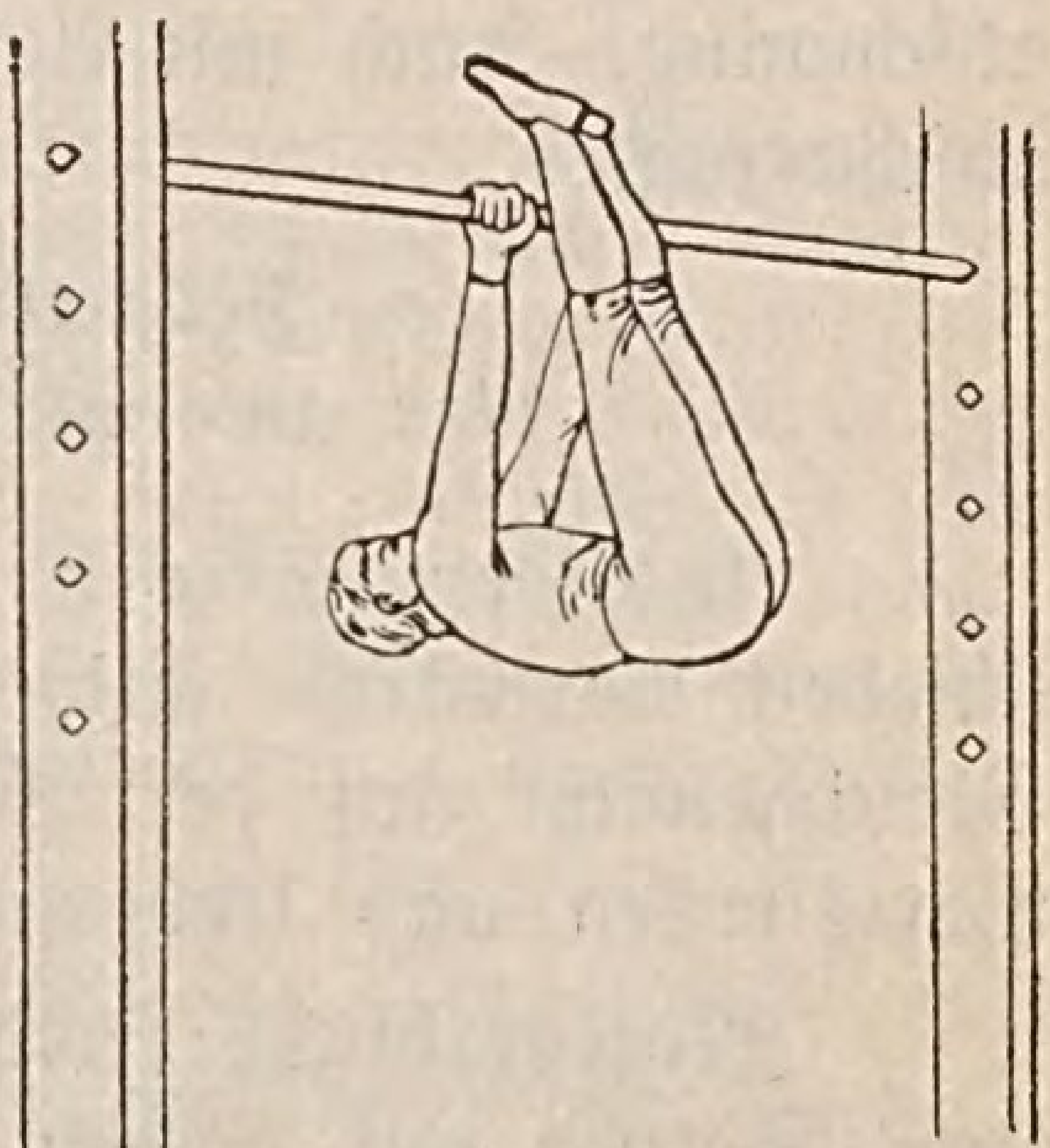


Fig. 40. Seitschwebehang.

Wiederholung einiger oben genannten Beiordnungen im Seitstütz.

Verbindung der bis jetzt gelernten Aufschwünge: Wellaufschwung im Kniehang links neben der linken Hand und sofort Rückspreizen links, Niedersprung rückwärts und Felgaufschwung, Niedersprung rückwärts mit 1/4 Drehung links oder statt dessen Felgabschwung vorwärts. Dasselbe widergleich. Dasselbe auch mit Wellaufschwung im Kniehang zwischen den Händen.

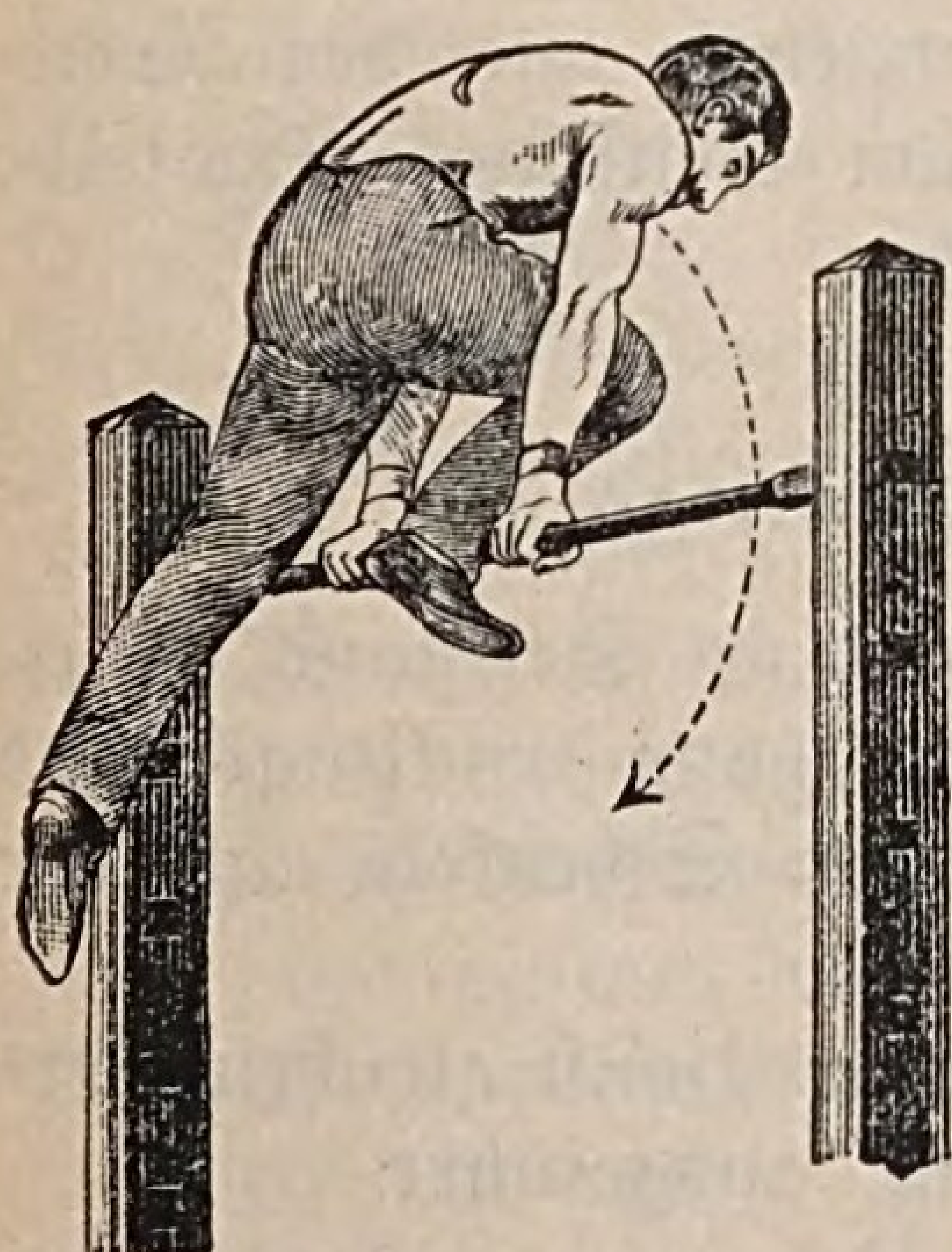


Fig. 41. Felgabschwung mit Aufknien r. zwischen den Händen, Kammgriff.

Auch Felgaufschwung nach kurzem Anlauf und Niedersprung mit beiden Füßen vor dem Reck.

Im weiteren Verlauf der Uebungen erfolgt: Felgauf- und -Abschwung mit Zwiegriff, mit Kammgriff, auch mit weit gespannten Armen, ferner: Felgaufschwung mit Seitgrätschen, mit Beinkreuzen ꝛc., mit 1/2 Drehung links oder rechts zum Seitsitz, Felgüberschwung aus dem Stand

zum Stand. Felgaufschwung aus dem Hang am über reichhohen Reck mit gebeugten oder gestreckten Armen.

Der Felgabschwung gestaltet sich mit zunehmender Uebung ebenfalls manigfaltiger: Felgabschwung mit gegrätschten Beinen, mit Aufspreizen links oder rechts auf die Stange = Spreizabschwung.

Ferner mit Aufknien links zwischen oder außerhalb der Hände und Rückwärts- oder Seitwärtsspreizen rechts; widergleich. Fig. 41. Dann mit beidbeinigem Aufknien = Knieabschwung. Auch mit Aristen eines oder beider Beine = Ristabschwung.

a. Felgabschwung rücklings.

Reck anfangs brusthoch, allmählich höher.

Aus dem Seitsitz auf beiden Schenkeln langsames Abschieben vorwärts mit hohlem Kreuz bis der Körper im Gleichgewicht auf der Stange ruht, alsdann ristgriffs Rückwärtssenken und Ueberschlagen zum Stand oder Hang.

Man verbinde: Felgaufschwung vorlings, 1/2 Drehung links zum Seitsitz auf beiden Schenkeln, Felgabschwung rückwärts zum Stand. Dasselbe mit Wellaufschwung, Kreuzaufzug &c.

b. Felgaufzug vorlings.

Derselbe ist ein langsames Aufziehen aus dem Seitschwebehang (siehe oben Figur 40) zum Seitstütz. Dasselbe auch mit Beinkreuzen, mit Seitgrätschen.

c. Felgaufschwung rücklings.

Durchhocken beider Beine aus dem Seitstand, Aufwärtsstrecken derselben zum Strecksturzhang rücklings und rasches Aufziehen zum Seitsitz auf beiden Schenkeln auf der Reckstange.

Der Felgaufzug rücklings wird unter sonst gleichen Verhältnissen nur langsam, ohne Schwung, ausgeführt.

Aus dem Seitsitz nach diesen Uebungen gelangt der Schüler zum Stand durch

a) Niedersprung vorwärts,
b) 1/2 Drehung links oder rechts zum Seitstütz und dann Felgabschwung vorwärts,

c) wie b, aber statt Felgabschwung langsames Senken vorwärts zum Seitschwebehang, Durchhocken beidbeinig zum Rücklingshang und Stand,

d) wie c, aber nach dem Durchhocken Streckstur zhang rücklings und langsames Senken zum Stand,

e) wie c, aber Durchhocken links (r.) zum Kniehang, Wellaufschwung, Rückwärtsspreizen links und Niedersprung rückwärts mit $^1/_2$ Drehung links (r.).

f. Oder?

Umschwünge.

Umschwünge aus dem Stütz zum Stütz heißen **Felgen**, aus dem Hang zum Hang **Speichen**, aus dem Seitsitz auf einem Schenkel oder beiden Schenkeln, aus dem Knie-, Hockstand ꝛc. mit Griff beider Hände, oder auch einer Hand **Wellen**. **Mühlen** sind Umschwünge im Spaltsitz. Diese Umschwünge sind vor- oder rückwärts, je nach dem sie in der Richtung des Gesichts oder des Hinterkopfs ausgeführt werden. Vorlings und rücklings bezieht sich, wie bekannt, auf die Körperseite des Schülers, die hiebei dem Gerät zugewandt ist.

1. **Bauchfelge** = Umschwung aus dem Unterarmstütz zu demselben, wobei beim Vorschwung die Oberschenkel mit den Händen erfaßt werden. Von untergeordneter Bedeutung.

2. **Felge vorlings rückwärts.** Aus dem Stütz vorlings erfolgt bei gestreckten Armen und gerader Körperhaltung der Umschwung rückwärts (in der Richtung des Hinterkopfes) wieder zu demselben Stütz. Uebung derselben und Verbindung mit Erlerntem: 1! Felgaufschwung, 2! Felge, 3! Niedersprung rückwärts. Ebenso mit Wellaufschwung und Felgabschwung vorwärts.

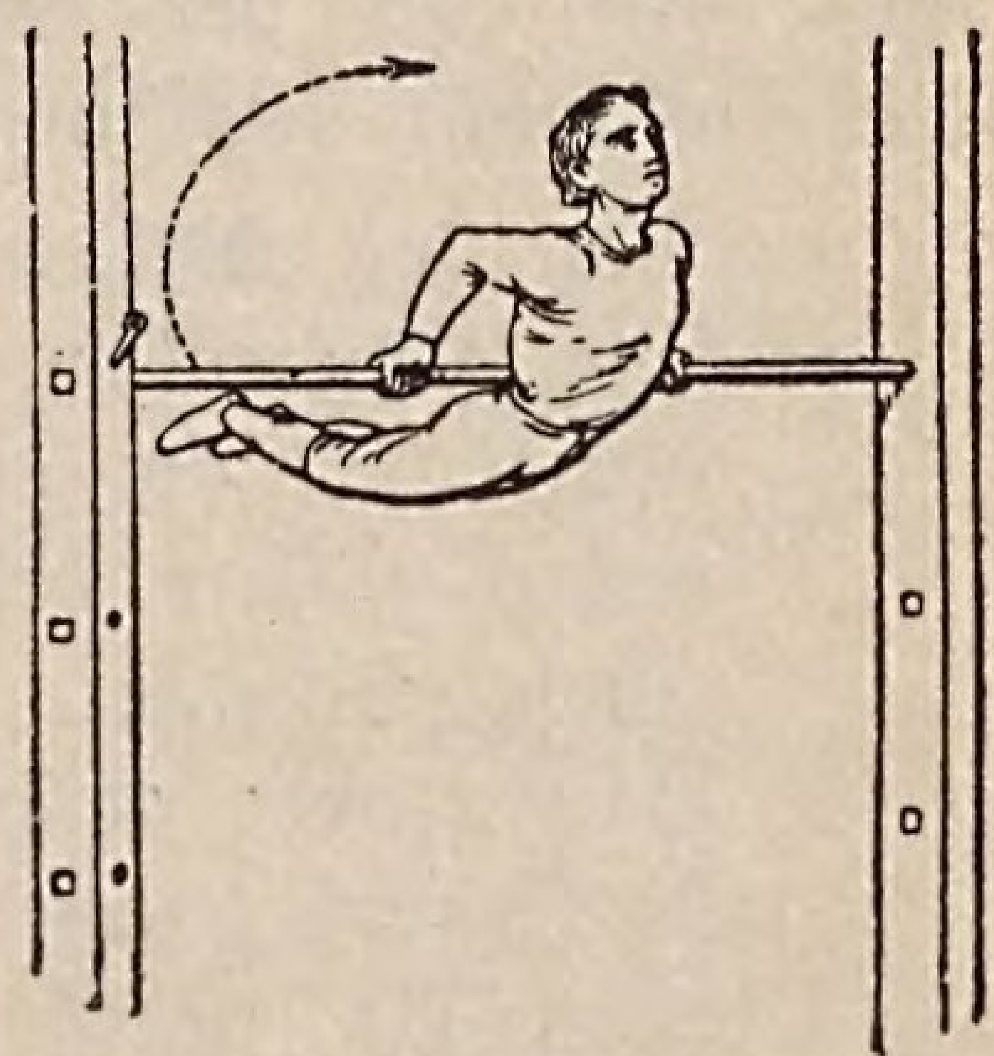


Fig. 42. Felge rücklings vorwärts mit gebeugten Armen.

3. **Felge rücklings vorwärts** = Umschwung aus dem Stütze rücklings zu demselben. Fig. 42. Möge versuchsweise von den Gewandteren geübt werden. Ebenso auch

4. **Felge vorlings vorwärts,** wobei aus dem Stütz vorlings mit Ristgriff der Umschwung vorwärts erfolgt. Geübtere mögen es versuchen Wird bei dem Umschwung das Gerät von dem Rumpf und den Beinen nicht berührt, so heißt die Uebung „freie Felge".

5. **Halbe Riesenfelge** = Umschwung aus dem Stütz in den Stütz durch den Streckhang. Die Besseren mögen die halbe Riesenfelge vorlings rückwärts versuchen, wobei der Schüler aus dem Stütz vorlings mit Ristgriff rückwärts durch den Streckhang schwingt und beim Vorschwung den Felgaufschwung wieder zum Stütz ausführt. Erfolgt der Umschwung rückwärts aus dem Stütz vorlings durch den Streckhang zum Handstand auf der Reckstange, so heißt die Uebung **Riesenfelge**.

Von den Speichen sind die leichtesten und beliebtesten

1. Speiche rücklings vorwärts, wobei der Schüler im Unterarmhang rücklings mit Rückschwung um das Gerät wieder zum Unterarmhang schwingt.
2. Umschwingt der Schüler aus dem Unterarmhang rücklings beim Vorschwunge das Gerät, so wird die Speiche rücklings rückwärts genannt.

In gleicher Weise kann der Umschwung im Oberarmhang rücklings mit seitgestreckten Armen erfolgen.

Auch im Oberarmhang vorlings mit gekreuzten Armen und Griff an der Stange läßt sich beim Vorschwung die Uebung leicht ausführen = Speiche vorlings rückwärts.

Von den Wellen lassen sich unterrichtlich verwerten

1. Die Kniewellen. Sie werden ausgeführt aus dem Liegehang an einem Beine zwischen oder links oder rechts neben den Händen oder aus dem Seitsitz auf einem Schenkel. Bei dem Umschwung kann auch eine Hand (oder beide Hände) den Unterschenkel unter der Reckstange nahe dem Knie umfassen. Die Welle ist vorwärts, wenn der Umschwung in der Richtung des Gesichts, rückwärts, wenn er in der Richtung des Hinterkopfes erfolgt. Man vermeide mehrmaliges unmittelbar aufeinander folgendes Umschwingen.
2. Schraubenwelle. Aus dem Seitstütz vorlings mit Kammgriff links und Ristgriff rechts erfolgt bei der Welle rechts der Umschwung mit 1/4 Drehung links um die Längenachse und Einhängen des rechten Kniegelenkes an die Reckstange.

Diese Welle, sowie auch die **Kniestandswelle**, wobei der Umschwung aus dem Aufknien eines Beines oder beider Beine mit Kammgriff erfolgt, s. Fig. 41, und die

Ristwelle, welche aus dem Seitstütz mit Kammgriff bei Anlegen der Fußristen (Fußspitzen) in der Richtung vorwärts ausgeführt wird, ist nur versuchsweise von dem einen oder andern gewandten Schüler auszuführen.

Auch die **Sitzwellen**, welche aus dem Sitz auf beiden Schenkeln vorwärts mit Kammgriff, rückwärts mit Ristgriff der Hände zwischen oder neben den Knien ausgeführt werden, und die **Burzelwellen**, die in gleicher Weise zur Darstellung kommen, nur daß hiebei die Hände unter der Stange hindurch die Unterschenkel nahe den Knien erfassen, haben untergeordnete Bedeutung und sind hier nur ergänzend angefügt. Dasselbe gilt von den **Sohlenwellen**, bei denen der Umschwung aus dem Hockstande links, rechts oder beidbeinig oder aus dem Grätschstande vor- oder rückwärts ausgeführt wird mit Kamm-, bezw. Ristgriff.

Dagegen können die **Mühlen** allgemein geübt werden.

Die Mühle seitwärts. Aus dem Seitstütz Ueberspreizen links mit 1/4 Drehung rechts oder widergleich zum Spalt- (Reit-)sitz auf der Reckstange, beide Hände Griff vor dem Körper. Alsdann Drehen, Fallen, links (r.) seitwärts zum Abhang, Wiederholung mit kräftigem Schwung und schließlich Umschwung wieder zum Sitz.

Mühle vorwärts: 1/4 Drehung links oder rechts im Spaltsitz, Kammgriff beider Hände zu beiden Seiten des vorn befindlichen Beines und Umschwung vorwärts wieder zum Sitz.

Die Mühle rückwärts ist ein eben solches Umschwingen rückwärts mit Ristgriff der Hände.

Verbindung dieser Uebungen mit Bisherigem: 1! Felgaufschwung mit Ristgriff, 2! Ueberspreizen zum Spaltsitz, 3! Mühle seitwärts links (oder eine Felge, Welle ꝛc.) 4! Zurückspreizen zum Seitstütz und Felgabschwung vorwärts. Oder?

Unter- und Oberarmhang.

Unterarmhang vorlings = Hang im Ellenbogengelenk, an einem Arm mit Handhang des andern oder an beiden Armen. Wechsel von Handhang und Unterarmhang.

Dasselbe mit verschiedenen Beinthätigkeiten, mit Hangeln, mit Schwingen ohne und mit Beiordnungen. Man versuche auch Hangzucken.

Unterarmhang seitlings = Querhang am linken Arm, am rechten, an beiden Armen. Beiordnungen wie oben.

Unterarmhang rücklings erfolgt aus dem Unterarmhang vorlings durch ½ Drehung links oder rechts oder aus dem Seitsitz auf der Reckstange durch Abschieben vorwärts mit rückwärts gebeugtem Körper. Beinthätigkeiten, Schwingen ꝛc. Zum Stande gelangt man, indem der eine Arm den Hang aufgibt und mit ½ Drehung um die Längenachse Handhang nimmt, alsdann Niedersprung.

Oberarmhang vorlings = Hang nahe dem Schultergelenk an beiden Armen mit vorgestreckten Armen oder mit Griff an der Reckstange. Hangwechsel, Beinthätigkeiten, Schwingen ꝛc.

Oberarmhang seitlings am linken oder rechten Arm. Hangwechsel ꝛc. wie oben.

Oberarmhang rücklings, Beinthätigkeiten, Schwingen, Umschwingen = Speiche, wie im Unterarmhang rücklings.

Nach genügender Uebung füge man diesen Hangarten irgend welche bekannte Uebungen an als: Felgaufschwung, Wellaufschwung, Durchhocken zum Streckstutzhang rücklings oder zum Rücklingshang ꝛc.

Unterschwung.

a) Aus dem Stand über eine vor dem Reck befindliche Springschnur, die allmählich höher gelegt wird. Mit Ristgriff schwingt sich der Schüler auf, wie beim Seitschwebehang oder beim Felgaufschwung, und schiebt (schwingt) sich mit stark eingezogenem Kreuz und zurückgeneigtem Kopf unter der Reckstange durch über das Seil zum Stand. Beachte den Niedersprung: Kniebeuge. Dasselbe auch ohne Sprunggerät. Oeftere Wiederholung.

b) Unterschwung aus dem Seitstütz mit Ristgriff. Reck kopfhoch. Der Schüler wirft sich ein wenig von der Stange rückwärts ab, ähnlich wie bei Beginn des Felgumschwunges und schwingt dann in der unter a beschriebenen Haltung unter der Reckstange durch zum Stand möglichst weit vor dem Reck. Fleißig zu üben.

Verbindung des Unterschwunges mit voraufgegangenen Uebungen, so: 1! Felgaufschwung, 2! Felgumschwung und

sofortiger Unterschwung: Oder: 1! Wellaufschwung, 2! Mühle seitwärts, 3! Seitstütz und Unterschwung. Oder?

Aufstemmen.

Reck kopfhoch oder höher.

Das Aufstemmen ist ein Aufziehen oder -zucken aus dem Hang zum Stütz auf einem Arm oder beiden Armen. Als Vorübungen schicke man voraus: wiederholtes Aufziehen aus dem Seitstreckhang zum Beugehang, dasselbe zum Unterarmhang vorlings. Aufzucken aus dem Handhang zum Oberarmhang links oder rechts oder beidarmig. Aufstemmen zum Knickstütz an einem Arm mit Handhang des andern, dann an einem Arm nach dem andern zum Knickstütz auf beiden Armen. Aus dem Knickstütz Aufstemmen zum Streckstütz. Zugstemmen zum Streckstütz aus dem Seithang, d. h. langsames Aufziehen zum Beugehang und dann Stemmen. Zuckstemmen zum Streckstütz = rasches Beugen und Stemmen der Arme.

Hieran anschließend: Felgabschwung, oder Ueberspreizen zum Spaltsitz und darauffolgender Mühle, Absprung in der Flanke, Kehre, Wende, oder Unterschwung &c. &c.

Kippen.

Die beiden Beine werden, geschlossen und gestreckt, rasch gegen die Reckstange gehoben, so daß die Fußristen dieselbe berühren = Ankippen, und mit dem Niederschwingen derselben erfolgt Aufstemmen zum Streckstütz auf der Reckstange. Zunächst übe man das Ankippen am niedrigen Reck mit einigen Anlaufschritten. Dann stelle man das Reck sprunghoch und übe das Ankippen aus dem Schwingen im Seithang. Nach einiger Sicherheit im Ankippen folgt sofortiges Aufziehen zum Unterarmhang links, rechts und an beiden Armen. Dasselbe zum Knickstütz auf einem Arm und auf beiden. Dann dasselbe mit Aufstemmen aus dem Knickstütz zum Streckstütz. Schließlich Kippen zum Streckstütz mit Rist-, Zwie- und Kammgriff.

Verbindung der Kippe mit entsprechenden andern Reckübungen:

a) Kippe, Felgumschwung, Unterschwung zum Stand.
b) Kippe, Felgabschwung bis zum Seitschwebehang. Durchhocken beidbeinig, Strecksturzhang rücklings und langsames Senken zum Stand.

c) Dasselbe bis zum Seitschwebehang, dann Durchhocken links, Wellaufsitz, Rückspreizen links und Felge mit Unterschwung zum Stand. Oder? Mühle, Kreuzaufzug, Felgabschwung rückwärts 2c.

Versuchsweise möge auch Ankippen und Kippen aus dem Hang, oder Fallen aus dem Stütz zum Hang und sofortiges Kippen geübt werden.

Schwungstemmen.

Reck reichhoch.

Man übe zunächst: Schwingen mit Armbeugen und -strecken am Ende des Rückschwunges.

Schwingen mit Aufzucken zum Unterarmhang beidarmig am Ende des Rückschwunges. Dasselbe mit Knickstütz an einem Arm, dann an beiden Armen. Dasselbe zum flüchtigen Stütz = Anschwungstemmen.

Schließlich Schwingen und Aufstemmen zum Stütz am Ende des Rückschwunges. Dasselbe mit Anfügung von Unterschwung, von Felge und darauffolgendem Unterschwung, von Mühle 2c. Oder: 1! Schwungstemmen, 2! Vorwärtssenken zum Seitschwebehang, Durchhocken beidbeinig, Kreuzaufzug, 3! Niedersprung vorwärts oder statt dessen Felgabschwung rückwärts, oder Unterarmhang rücklings, Speiche in demselben und mit 1/2 Drehung links oder rechts zum Handhang und Stand 2c.

Springen über das Reck.

Reck zunächst brusthoch.

Man übe aus dem Stand und mit Anlauf: Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Wolfsprung, Grätsche.

Bei genügender Sicherheit die leichteren Uebersprünge auch aus dem Seitstütz am höher gestellten Reck.

Dasselbe nach vorausgegangenem Felgaufschwung, Wellaufschwung, Kippen 2c.

III. Teil.

Das Wichtigste

aus der

Theorie des Schulturnens.

Kurze Geschichte der Leibesübungen.

Die Griechen.

Eine Darstellung des geschichtlichen Ganges der Leibesübungen überhaupt verweist uns zunächst auf jenes Volk des Altertums, das sich durch hohe Bildungsfähigkeit, männliche Thatkraft, Regsamkeit und Fleiß auf eine Stufe der Kultur geschwungen hatte, die bis heute noch in vieler Hinsicht Ideal geblieben ist, die Griechen. Was aber dieses Volk ganz besonders auf diesen Höhepunkt erhob, war seine wahrhaft klassische Erziehung. „Dieselbe umfaßte den ganzen Menschen und legte ebensogroßes Gewicht auf die Ausbildung des Leibes und seiner Organe, auf Gesundheit, Schönheit der Gestalt, rüstige Gewandheit und Schwungkraft der Glieder, Ausdauer in Lauf und Kampf, als auf Bildung des Geistes, Schärfe des Urteils und Uebung in den Künsten der Musen." Darum finden wir neben der Pflege der Musik die Gymnastik, die vom Staate geordnet nnd gefördert wurde.

Nachdem die Jugend unter der Hand der Mütter, Kinderwärterinnen und Pädagogen soweit herangewachsen und vorbereitet war, daß das Interesse für das Schöne und Edle sich zu entwickeln begann und der Körper soviele Festigkeit und Stärke gewonnen hatte, um für anstrengende Arbeiten tauglich zu sein, nahm der Staat sie unter seine Aufsicht, um teils ihre Seele durch andere Studien und Uebungen zu bilden, teils ihren Körper zu üben und zu stärken und denselben an Arbeit und Ertragung aller Ungemächlichkeiten zu gewöhnen. Die Mittel hiezu waren äußerst einfach: Laufen, Ringen, Springen, Diskosschleudern und Speerwerfen. In engster Beziehung zu diesen fünf Hauptübungen stand als zweiter Hauptzweig der Leibesübungen der Tanz und besonders das Spiel.

1. Der Lauf. Derselbe war dreierlei Art: der einfache Lauf, wobei eine Bahn von 600 Fuß oder ein Stadion = 18½ m einmal zu durchmessen war; der Doppellauf, welcher zwei Stadien umfaßte, die durch eine Schranke oder Mauer getrennt waren; der Langlauf, der ca. 12 Doppelläufe oder 24 Stadien erforderte. Alle drei Arten wurden in der Regel nackt, häufig auch in Waffenrüstung oder doch wenigstens mit einem Hoplitenschild versehen, geübt.

2. Das Ringen. Es war die Hauptübungsart der Knaben und wurde streng methodisch betrieben, so daß zuerst Stellungen, Auslagen, Armhaltungen &c., sowie elemantare Uebungen mit gegenseitigem Anfassen dem eigentlichen Ringen vorausgegangen sein mögen. Bei diesem letzteren kam es darauf an, dem Gegner entweder durch Umschlingen des Halses oder Unterstemmen des Ellbogens unter das Kinn zu erdrosseln oder denselben mit beiden Armen um die Mitte des Leibes zu fassen, aufzuheben, rücklings niederzuwerfen und am Boden festzuhalten. Nach dreimaligem Niederwerfen erklärte sich der Gegner als besiegt.

3. Der Sprung. Derselbe war Hoch-, Weit- und Tiefsprung, von welchen besonders der Weitsprung allgemein beliebt und viel geübt wurde. Er wurde gewöhnlich mit Hülfe von Hanteln, d. h. kolbenförmigen Bleigewichten ausgeführt und von guten Springern bis zu erstaunlichen Entfernungen gebracht.

4. Der Diskoswurf. Der Diskos war eine linsenförmige Metallscheibe von etwa 10 Zoll Durchmesser. Er wurde bis zum Moment des Schleuderns in der linken Hand getragen, dann bei gestreckten Armen aus der linken Hand in die rechte gelegt, sicher gefaßt und in die Weite geschleudert. Wo er niederfiel, wurde ein Zeichen gemacht und das entfernteste Zeichen gewann den Sieg.

5. Der Speerwurf. Mit leichtem Speere wurde, ganz nach Art unseres heutigen Gerwurfes, ein in gewisser Entfernung befindliches Ziel zu treffen versucht.

Diese fünf Uebungen wurden bei den Wettkämpfen zu einem Ganzen, dem Pentathlon, Fünfkampf, zusammengefaßt und bildeten den Inhalt der pädagogischen Gymnastik der Griechen, während der Faustkampf und das Pankration, d. h. eine Verbindung des Ringens und des Faustkampfes, nur für die Athletik, d. i. Fecht- oder Ringkunst von Bedeutung waren.

Tanz und Spiel. Ersterer bestand aus rhythmischen Bewegungen uud Wendungen des ganzen Körpers, wobei Arme und Hals eine große Rolle spielten. Einige Tänze waren langsame und feierliche, andere lebhafte, Kraft und Ausdauer in Anspruch nehmende Bewegungen, begleitet von Musik oder Gesang. Zu diesen letzteren gehörte besonders die Pyrrhiche, ein alter Waffentanz, in welchem die Bewegungen des Angriffes und das Vermeiden der feindlichen Waffenstöße und Geschosse durch rasche Wendungen des Körpers nachgeahmt wurden.

Von den Spielen wurde besonders das Ballspiel von Knaben und Jünglingen mit Vorliebe betrieben. Außerdem finden wir eine Anzahl von Spielen, welche heute noch die Lieblingsbeschäftigung unserer Jugend sind, so Blindekuh, Faß' an, Bock- und Rückenspringen u. a.

Alle diese Uebungen und Spiele waren öffentlich und wurden unter eigenen Lehrern, Pädotriben für die Knaben, Gymnasten für diese und für die Jünglinge, in besonderen Gebäuden, Gymnasien, betrieben. Sie bildeten während der Blütezeit der griechischen Gymnastik, vom Perserkrieg bis Ende des peloponnesischen Krieges, einen wesentlichen Bestandteil der öffentlichen Wettkämpfe oder Nationalspiele: Olympien, zu Ehren des Zeus, Pythien, dem Apollo geheiligt, Nemeen, dem Zeus und Isthmien, dem Poseidon geweiht. Hier traten sie in den Dienst der Religion, indem den Göttern das Köstlichste, dessen sich der Staat erfreute, männliche Tüchtigkeit und Jugendkraft des heranwachsenden Geschlechts, geweiht wurde. Die Religion und mit ihr die öffentlichen Spiele gerieten in Verfall, die Gymnastik sank zum Mittel materiellen Erwerbes, zur Athletik, herunter und fand so ihren Untergang.

Die Römer.

Der allzeit auf das Praktische und Nützliche gerichtete Sinn der Römer ließ es zu einer nationalen Gymnastik, die um ihrer selbst willen betrieben wurde, nicht kommen. Die einem jeden Volke eigenen kunstlosen und natürlichen Körperübungen, als Laufen, Springen, Werfen und Ringen, welche in Griechenland, sehr bald von der Kunst geregelt, erweitert und ausgebildet wurden, blieben in Rom lange Zeit unbeachtet und unentwickelt. Was nicht auf greifbaren Nutzen

und Vorteil, auf Gesundheit und militärische Tüchtigkeit hinzielte, fand keine Würdigung. Deshalb hat sich weder eine eigene Turnkunst bei ihnen entwickelt, noch die Gymnastik der besiegten Griechen eine günstige Aufnahme oder Nacheiferung finden können. Sehen wir ab von den rein militärischen Uebungen: Reiten, Fahren, Schwimmen in voller Ausrüstung, Dauerlauf, sowie verschiedene Uebungen in Reihe und Glied, so beschränken sich die eigentlichen turnerischen Uebungen der Römer auf folgende:

1. Das Ballspiel. Dasselbe wurde auf die mannigfaltigste Weise sowohl mit dem großen luftgefüllten Ballon, als auch mit dem kleinen elastischen oder derben Spielballe, bald einzeln, bald in Gesellschaften gespielt. Ganz besonders befaßten sich die Männer und selbst Greise damit.

2. Uebungen mit den Halteren oder bleiernen Wuchtkolben. Es waren dies unsern Hanteln in der Form völlig ähnliche Geräte, welche vorzugsweise zur Verstärkung des Schwunges beim Sprung, besonders dem Weitsprung, dann aber auch zu verschiedenen einfachen und zusammengesetzten Armübungen benützt wurden.

3. Das Fechten gegen einen im Boden befestigten Pfahl. Mit hölzernem Schwerte und geflochtenem Schilde focht man gegen einen etwa sechs Fuß über den Boden hervorragenden Pfahl in ähnlicher Weise, wie gegen einen lebenden Gegner, indem man Hiebe gegen den Kopf oder die Seiten führte, oder gegen denselben anstürmte oder zurückwich.

4. Laufen und Springen. Letzteres war Hoch-, Weit- und Doppelsprung.

5. Auch das Werfen, besonders mit dem Diskos, scheint zu den Turnübungen gehört zu haben. Ebenso waren auch Schleudern und Bogenschießen, sowie Reiten, Schwimmen und Baden Gegenstände fleißiger Uebung.

An eine allgemeine Beteiligung bei diesen Uebungen war jedoch in Rom nicht zu denken. Das Volk hatte weder die Mittel, noch die Zeit zu solchen Uebungen, und die Jugend beteiligte sich wenig daran. So waren es nur die Vornehmen, welche sich damit befaßten.

Besondere Gebäude für diese Uebungen gab es ebenso wenig, als besondere Lehrer oder bestimmte Betriebsweisen. Weder der Staat noch besondere Vereine nahmen die Beauf-

sichtigung oder Leitung der Uebungen in die Hand. So blieb die Teilnahme an denselben dem Belieben der Einzelnen, Eltern oder Erzieher, anheimgegeben. Vornehme Römer hatten meistens im eigenen Hause ein sog. Sphäristarium oder Ballhaus, wo sie außer dem beliebten Ballspiele auch andere gymnastische Uebungen betrieben, und die weniger Bemittelten besuchten die mit den öffentlichen Bädern verbundenen öffentlichen Sphäristerien.

Daß die Gymnastik, welche in Griechenland in so hohem Ansehen stand, keinen Boden bei den Römern finden konnte, ist teils in dem Charakter dieses Volkes, teils aber auch darin begründet, daß dieselbe bereits entartet war und ihren Ausdruck hauptsächlich in den Wettkämpfen der Athleten gefunden hat, als sie die Römer kennen lernten.

Die Deutschen.

Nachdem so die Gymnastik der Griechen, die einst so herrliche Blüten entfaltete, bei den Römern ihren gänzlichen Verfall gefunden, waren es zunächst die germanischen Völker, bei welchen dieselbe für die Folge die Bedingungen zu neuer, eigenartiger Entwickelung und teilweiser Wiederbelebung finden sollte. Schon in den frühesten Zeiten finden wir bei den Germanen, wenn auch in rohester Gestaltung und entsprungen aus der Notwendigkeit der Selbsterhaltung und dem Bedürfnisse des Lebens, eine Reihe von Uebungen, die sich bis auf den heutigen Tag erhalten haben und zum Teil in ihrer weitern Ausbildung Gegenstand unseres Turnens geworden sind, so das Laufen, Reiten, Springen, Werfen, Schwimmen und die Waffenspiele. Ohne besondere Einrichtungen und Lehrmeister, im Dienste der Jagd oder des Krieges, nach dem Beispiele des Vaters oder älteren Bruders wurden diese Uebungen von der Jugend erlernt. An den Mähnen oder Schweifen der dahin rennenden Rosse sich festhaltend und sich auf- und abschwingend, wurde Lauf und Sprung bis zu erstaunlicher Fertigkeit geübt. Von Teutobach, dem Teutonenkönige, erzählt die Geschichte, daß er sich über mehrere Rosse hinwegschwang.

Allgemein beliebt war der Schwerttanz, wobei nackte Jünglinge in kunstvollen Sprüngen zwischen aufgestellten Schwertern und Pfriemen tanzten. Sprung, Stein- und

Lanzenwurf, sowie den Wettlauf erwähnen unsere alten Heldengedichte, das Nibelungenlied und das Lied von der Gudrun, und auch das Ringen erscheint als eine vielfach geübte Kunst.

Diese fünf Uebungen wurden während des Mittelalters nicht nur in den Burgen der Ritter und in den Turnierschranken als Bestandteil der ritterlichen Erziehung fleißig geübt, sondern auch, besonders an Sonn- und Feiertagen und bei festlichen Gelegenheiten von der bürgerlichen Jugend mit Vorliebe betrieben.

So berichtet uns Aeneas Sylv. Piccolomini, Geheimschreiber Kaiser Friedrich III. und nachheriger Papst Pius II., über diese Uebungen während seines Aufenthaltes in Basel z. Z. des großen Concils 1431—1449: „Ueberdies hat es in der neuen Stadt viele Matten oder Plätze mit grünen Bäumen und lieblichem Gras. An diese Orte verfügen sich die jungen Burschen, wenn sie Freud und Kurzweil zu treiben haben. Da laufen, ringen und schießen sie, da mustern sie die Pferde, pflegen zu laufen und zu springen. Etliche schießen mit dem Bogen, etliche erzeugen ihre Kräfte mit Steinstoßen; viel Kurzweil mit der Ballen, zwar nicht auf italienische Gattung, sondern stecken an einen Ort einen eisernen Ring auf und sehen, welcher seinen Ball dadurch werfen könnte. Die Ball nehmen sie an ein Holz, nicht in die Hand. Die übrige Menge singet entweder oder macht Reigentänze."

Solche Uebungen und Belustigungen fanden ganz besondere Pflege und Teilnahme bei den Bürgern in Köln, Augsburg, Nürnberg, München, Zwickau, Salzburg u. a. Sonn- und Feiertage, besonders Fastnacht, waren zu solchen Zwecken ausersehen. Eine hervorragende Rolle spielte das Schießen mit der Armbrust und der Stahlbüchse, ferner der Tanz (Schwert- und Reifentanz), Ringen (Hosenrecken), Kegel-, Kugelspiel, Steinstoßen, Fischerstechen 2c. So schreibt der bekannte Humanist Hermann von dem Busche, von dem Leben und Treiben der Kölner Jugend an Festtagen 1508: „Hier übt sich eine Schar in schnellem Wettlauf, dort suchen andere es in behendem Springen dem flüchtigen Reh gleich zu thun, andere tummeln sich im Rhein und üben sich in der edlen Schwimmkunst, wieder andere ergötzen sich am Ballspiel oder treiben die Glieder kräftigende Uebungen, oder schleudern den Spieß und schießen mit dem Bogen; an einer andern Stelle

sieht man andere, die sich im Reiten üben und mit kräftiger Hand die mutigen Pferde zügeln oder lustige Kampfspiele ordnen, mit Kraft die blitzende Streitaxt schwingen oder mit der Kugelbüchse aus sicherer Hand nach einem bestimmten Ziele schießen."

Diesen volkstümlichen Uebungen standen die sogen. ritterlichen gegenüber, welche die körperliche Ausbildung der adeligen Jugend bezweckten. Sie wurden mit großer Sorgfalt und in gewisser Ordnung betrieben und zielten auf praktische Anwendung im Krieg oder in den ritterlichen Festspielen, den Turnieren. Eigentliche „Ritterspiele" waren: In hohen Zeugen stechen, über die Schranken stechen, Lanzen brechen, Spießbrechen, Gesellenstechen, Ringen, Springen, Laufen, Stein- und Stangenstoßen und -werfen.

Abgesehen von der Erziehung der adeligen Jugend hatten alle diese Uebungen keinerlei Bezug auf die Erziehung des Volkes, und sie konnten dies auch um so weniger haben, als sie infolge der Umgestaltung der Kriegsführung mittelst Feuerwaffen und infolge der nur auf den Geist gerichteten Erziehungsweise immer mehr außer Uebung kamen. Gegen Ende des 16. Jahrhunderts sind sie so ziemlich zu Grabe getragen. In den adeligen Kreisen erlahmte der Sinn für körperliche Ausbildung, für männliche Kraft und Widerstandsfähigkeit und an Stelle der dahinzielenden bisherigen Uebungen traten immer mehr der auf zierliche Gewandtheit hinführende Tanz und das Fechten mit dem Rappier oder dem noch leichteren Floret. So entstand zwischen dem nun vornehm gewordenen Adel und dem Volke eine weite Kluft, und diese fand ihr Widerspiel in der Zurückhaltung des besseren Bürgers gegen die Spiele und Belustigungen der weniger Bemittelten. Spiele, die sich im Mittelalter Herzöge nicht versagten, überließ jetzt der bürgerliche Schütze dem „Bauernvolke" und duldete sie nur noch als Belustigung für den gaffenden Pöbel. So traten bald anstelle edler Leibesübungen tolle Lustbarkeiten, Kegeln statt Steinstoßen, rohes Gebalge statt Ringen, Sacklaufen statt Laufen 2c., welche sich zum Teil noch bis in unsere Zeit erhalten haben.

Wohl wurde von seiten edler, für das geistige und körperliche Wohl des Volkes begeisterter Männer auf die hohe Bedeutung der Leibesübungen der Alten für die Erziehung unseres Geschlechtes hingewiesen, so besonders von

Camerarius, Comenius, sowie von den ausländischen Zeitgenossen Rabelais, Montaigne, Locke, Rousseau u. a. Doch bevor eine gänzliche Abweichung von den bisherigen Erziehungsmaximen stattgefunden hatte, verhallten alle diese Mahnrufe unbeachtet. Eine solche Besinnung auf das Bessere trat ein im achtzehnten Jahrhundert. In Würdigung der Errungenschaften des neu erwachten geistigen Lebens auf allen Gebieten des Wissens und der Kultur wurde, besonders durch Rousseaus und Basedows Einfluß, als Devise für die Erziehung der Satz aufgestellt: „Alles durch und für die harmonische, leiblichgeistige Entwicklung des Menschen.“ Und an diesem Grundsatze hielt man mit Konsequenz fest und versuchte demselben Leben und Gestalt zu geben. Zu dem Ende bildete sich die Schule der Philanthropen, als deren Begründer Basedow erscheint. Von da an datiert die Geschichte unseres heutigen Schulturnens. Wir gliedern deren Verlauf in größere Abschnitte oder Perioden und unterscheiden deren drei:

1. Einführung der Leibesübungen in die Philanthropine 1774.
2. Die volkstümliche und technische Begründung des Turnens. 1811—1843.
3. Wiederbelebung und systematisch-wissenschaftliche Ausbildung und Weiterführung des Turnens 1843 bis zur Gegenwart.

I. Periode.

1744—1811.

Einführung der Leibesübungen in die Philanthropine.

Die Hauptvertreter dieser Periode sind Basedow, Guts Muths und Vieth.

Johann Bernhard Basedow.

1723—1794.

In seinen auf die Verbesserung der Erziehung gerichteten Bestrebungen finden die Leibesübungen zum ersten Male die ihnen gebührende Würdigung. Durch Rousseau u. a. auf die erziehliche Bedeutung derselben hingewiesen, hatte er schon früher als Lehrer an der Ritterschule zu Soröe auf Seeland

reichliche Gelegenheit, aus eigener Anschauung deren Wert zu erkennen. Zunächst weist er in seiner 1759 erschienenen „Praktischen Philosophie für alle Stände" darauf hin, wie durch Abhärtung, einfache Kost und angemessene Kleidung der Körper von der ersten Kindheit an gestärkt und gesund erhalten werden könne. Später fügt er dann in seinem „Methodenbuch" (1770) diesen diätetischen Winken eine Reihe von Bewegungen an, worin die Knaben und auch, je nach Gutdünken, die Mädchen zu üben seien. Hierher gehört z. B. das Schwimmen, das Gehen über einen schmalen Steg, das Springen über Zäune und kleine Gräben u. a. Auch der Spiele gedenkt er und beschreibt deren mehrere in seinem „Elementarbuch". Von demselben ist besonders eines, das „Kommandierspiel", von großer Bedeutung, da in demselben eine ganze Reihe von Bewegungen, die wir heute zu unsern Freiübungen zählen, auf Kommando des Lehrers oder eines Spielgenossen ausgeführt wird. 1774 ermöglichte ihm die Gründung seines Philanthropins zu Dessau die praktische Gestaltung seiner Ideen. Und nun wurden auch die Leibesübungen zu ihrem natürlichen Rechte erhoben. Täglich wurden denselben mehrere Stunden gewidmet.

Außer den sogenannten ritterlichen Uebungen: Tanzen, Reiten, Fechten und Voltigieren, wurden besonders folgende für unser heutiges Schulturnen grundlegende Uebungen fleißig gepflegt: Marschieren im Gleichschritt und im Takt, Laufen mit Erhaschen und Schlagen, Hoch-, Weit- und Tiefsprung, Heben und Tragen von Gewichten, Gehen und verschiedene Uebungen auf dem Schwebebaum, Gehen auf einem schmalen Brette über einen Graben, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Spiele: Ball, Reifen u. s. w.

So erscheint das Philanthropin zu Dessau als die erste Pflanzstätte unseres Schulturnens.

Joh. Christoph Friedr. Guts Muths

geb. zu Quedlinburg 1759, stud. Theologie, starb 1839 zu Schnepfenthal bei Gotha.

In der durch Salzmann zu Schnepfenthal gegründeten Töchteranstalt des Dessauischen Philanthropins fanden die von Dessau dorthin verpflanzten Uebungen besonders durch Guts Muths sorgsame Pflege und weitere Ausbildung. 1786 über-

nahm Guts Muths die Leitung des gymnastischen Unterrichts, und nach siebenjähriger Thätigkeit erschien dessen klassische Schrift „Gymnastik für die Jugend". Er schildert darin zunächst die einseitige und verkehrte Erziehungsweise des heranwachsenden Geschlechtes, weist auf die Nachteile derselben hin: Mangel an Körperkraft und körperlicher Geschicklichkeit, an Dauer und Nervosität, körperlicher Weichlichkeit und Kränklichkeit, Unthätigkeit ꝛc. und empfiehlt dann als wirksames Gegenmittel die Gymnastik. Diese erklärt er als „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude" und zeigt deren Einfluß auf Körper und Geist: Beförderung des Blutkreislaufes, Stärkung der Muskeln und Nerven, Abhärtung gegen Schmerz und gegen die Witterung, Geschicklichkeit und Behendigkeit einerseits und Mut, Geistesgegenwart, Geistesthätigkeit, Willensstärke andrerseits. Den Hauptzweck derselben erkennt er in der Harmonie zwischen Geist und Körper. Er unterscheidet eigentliche gymnastische Uebungen, Handarbeiten und gesellschaftliche Jugendspiele. Außer den eigentlichen Uebungen: Springen, Laufen, Werfen, Ringen, Klettern, Balanzieren u. s. w. werden auch lautes Lesen und Deklamieren, sowie Uebungen des Gesichts, des Gehörs und Gefühls erwähnt.

Von seinen übrigen Schriften seien noch als von besonderer Bedeutung hervorgehoben: „Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes", 1796, und „Katechismus der Turnkunst", 1818. Mit jenen wollte er den Eltern, Erziehern und Freunden der Jugend ein angenehmes Mittel bieten, die Erholungszeit der Jugend auf eine unschuldige, anständige und nützliche Weise zu verwenden. In einer den Spielen vorausgehenden Abhandlung spricht er über den Begriff, über den moralischen, politischen und pädagogischen Wert, sowie über die Wahl, Klassifikation und Eigenschaften der Spiele. Ihren pädagogischen Wert erkennt er darin, daß sie der Jugend die nötige Erholung von der geistigen Arbeit gewähren, dieselbe gegen Langweile schützen, die Kinder in ihrem wahren Charakter zeigen, denselben die Gleichgiltigkeit gegen den Unterricht benehmen, die reizbare Empfindlichkeit mancher Kinder beseitigen helfen, den Gang des menschlichen Lebens im kleinen nachbilden, Heiterkeit und Freude, Lust und Frohsinn verbreiten und zur Erhaltung der Gesundheit, zur Uebung und Abhärtung des jugendlichen Körpers beitragen. „Um die Herzen der Kinder zu gewinnen", sagt er,

„spiele man mit ihnen". Der immer ernste und ermahnende Ton kann wohl Hochachtung und Ehrfurcht erwecken, aber nicht so leicht das Herz für natürliche, unbefangene Freundschaft und Offenherzigkeit aufschließen. Durch Spiele nähert sich der Erzieher der Jugend, sie öffnet ihm ihr Herz um so mehr, je näher er kommt, sie handelt freier, wenn sie in ihm den Gespielen erblickt, und er findet Gelegenheit zu Erinnerungen, die beim Studieren nicht veranlaßt werden würden." Die Spiele dürfen nichts Unehrbares und Unsittliches mit sich führen, nicht gegen das Gefühl des Edlen und Schönen verstoßen, nicht gefährlich und nicht leer von allem Gehalte und Nutzen sein. Er unterscheidet Bewegungs- und Ruhespiele, ferner: Ball-, Kugel-, Scheibenspiele ꝛc.

Mit seinem „Katechismus" wollte Guts Muths dem Lehrer und Schüler einen „Handlanger" bei der Ausführung der Turnübungen bieten. Er gibt daher eine Uebersichtstafel aller Uebungen, weist auf die Hauptsache bei der Ausführung derselben hin ꝛc. und handelt schließlich noch von dem Bildungswesen des Menschen und von dem Wesen der Turnkunst. Gymnastik erklärt er hier als „eine Reihe von Uebungen des Leibes, die darauf berechnet sind, alle Hauptglieder und Muskeln des Leibes, welche der Uebung unterworfen werden können, gleich- und ebenmäßig in Thätigkeit zu setzen." Die Erhaltung des Gleichgewichts zwischen Geist und Leib sei der allgemeine Zweck dieser Uebungen und der besondere: Gesundheit, Strebkraft und Munterkeit, männliche Derbheit, gleichmäßige Gliederkraft und Stärke, Gewandtheit, Wachheit der Sinne und Geübtheit im sinnlichen Wahrnehmen, sowie Begründung des männlichen Mutes.

So hat Guts Muths in richtiger Erkenntnis der körperlichen und geistigen Bedeutung der Leibesübungen dieselben durch Wort und Schrift begründet und Anregung zur Verbreitung derselben durch ganz Europa, hauptsächlich nach dem Norden desselben gegeben.

Gerhard Ulrich Anton Vieth,

geb. 1763 zu Hocksiel in Oldenburg, stud. Jus, Mathematik und Physik, Lehrer an der Hauptschule zu Dessau, starb daselbst 1836.

Als Lehrer an der Hauptschule zu Dessau hatte Vieth Gelegenheit, die Leibesübungen, mit denen er sich von Jugend auf gern und fleißig beschäftigte, nach ihrem pädagogischen

Werte schätzen zu lernen. Seinem Vorhaben, dieser Sache eine pädagogische Abhandlung zu widmen, kam Guts Muths mit seiner „Gymnastik für die Jugend“ zuvor, und so schuf denn Vieth statt einer Abhandlung ein grundlegendes und in vieler Beziehung bis heute noch unübertroffenes Buch unter dem Titel: „Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen.“ Der erste von den drei Teilen desselben enthält „Beiträge zur Geschichte der Leibesübungen“, der zweite das „System der Leibesübungen“ und der dritte „Zusätze zum 1. und 2. Teil“. Nachdem Vieth im 1. Teil darauf hingewiesen, wie die Gymnastik von rohen Anfängen bei den alten unkultivierten Völkern sich zu einer glänzenden Periode unter den Griechen und Römern erhoben, dann aber in Verfall geraten sei und nun wieder Hoffnung auf Wiederherstellung derselben in Deutschland bestehe, wo sie anfange Erziehungssache zu werden, berichtet er über die Leibesübungen der verschiedensten Völker von den ältesten Zeiten an.

Im zweiten und für uns wichtigsten Teile definiert Vieth die Leibesübungen als „Bewegungen und Kraftanwendungen des menschlichen Körpers, insofern sie die Vervollkommnung desselben zum Zwecke haben“. Er unterscheidet aktive und passive Uebungen. Den Nutzen derselben sieht er in der Beförderung und der Erhaltung der Gesundheit, in ihrem Einfluß auf guten Anstand, männlichen und sicheren Gang, auf geschmeidige und dem Willen stets fügsame Glieder, schöne Haltung des ganzen Körpers, sowie in der Erzeugung einer heiteren Gemütsstimmung, eines schnelleren und leichteren Ideenganges, Vermehrung des Mutes ꝛc. Im übrigen spricht er dann ausführlich über den Unterricht in den Leibesübungen, über Lokale: für kleinere Orte Laufbahn, Platz zum Springen, Klettern, Spielen ꝛc., durch ein Dach geschützt, Bassin zum Schwimmen, außerdem für Städte noch Rennbahn, Fecht-, Tanz- und Voltigierböden, über Personen: Aufseher mit der nötigen Geschicklichkeit und Erfahrung, über Anordnung der Uebungen ꝛc., sowie über den Körperbau und die Bewegungen, deren die Glieder des menschlichen Körpers fähig sind, auch über die Kleidung und beschreibt dann die einzelnen Uebungen unter Hinweis auf ihren Nutzen und auf die Geräte, an denen sie dargestellt werden.

Das Hauptverdienst Vieths besteht nach diesen kurzen Andeutungen in der Aufzeichnung der bis dahin bekannten

Uebungen verschiedener Völker, in der klaren Beschreibung und übersichtlichen Zusammenstellung derselben, sowie in der Hervorhebung ihres Nutzens, Betriebes ꝛc. ꝛc.

Gleichzeitig mit Guts Muths und Vieth finden die Leibesübungen auch in der Schweiz einen mächtigen Anstoß und hervorragenden Vertreter in

Johann Heinrich Pestalozzi.
1746–1827.

Nach verschiedenen Versuchen in seiner Erziehungsanstalt zu Burgdorf unter der Leitung Ewalds legte Pestalozzi 1807 seine Ansichten über Leibesübungen in einer umfänglichen Abhandlung nieder unter dem Titel: „Ueber Körperbildung. Als Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik.“ Nach kurzer Darlegung der Notwendigkeit der Leibesübungen insbesondere für die Armen im Volke, die infolge der Uebervölkerung des Landes, des hohen Preises desselben und der großen Steuerbelastung, sowie der schlechten Schuleinrichtungen und der Beschäftigung in den Fabriken körperlich verkrüppelt würden, wie sie es geistig seien, geht er auf das Wesen derselben ein und findet dasselbe „in nichts anderem als in einer Reihenfolge rein körperlicher Gelenkbewegungen, durch welche der Umfang alles dessen von Stufe zu Stufe erschöpft wird, was das Kind in Hinsicht auf die Art und Weise seiner Stellung und Bewegung des Körpers und seiner Artikulation vornehmen kann“. Der Zweck der Gymnastik besteht darin, „das Kind körpershalber wieder zur vollkommenen Harmonie mit seinem Geiste und Herzen zurückzuführen, von der es ursprünglich ausging“. Die Gymnastik soll nicht nur ein Mittel zur Bildung des Körpers sein, sondern in gleicher Weise die intellektuelle, sittliche, ästhetische und die künftige berufliche Bildung des Kindes fördern und zwar dadurch, daß sie in dem Kinde eine Anschauung und lebendiges Bewußtsein von seinen Körperkräften und deren Gebrauch erzeugt, der Vernunft und dem guten Willen die Herrschaft über den Körper verschafft, daß sie außer den Formen der Stellung und des Anstandes auch Tanzen, Fechten, sowie überhaupt alles, was zu einem anständigen und schönen Benehmen im geselligen Leben gehört, bewirkt nnd daß sie endlich das Kind befähigt, sich jegliche Fertigkeit seines einstigen Berufes leicht

und sicher anzueignen. Nach genauer Darlegung der Art und Weise, wie er diesen Unterricht betrieben haben will, beschreibt er die verschiedenen Gelenkbewegungen und Haltungen des Körpers und seiner einzelnen Teile: Kopf, Rumpf, Arme und Beine und zeigt, in welcher Weise diese Bewegungen unter einander verbunden werden können. Durch diese übersichtliche Darstellung der Elementarübungen unter dem Gesichtspunkt der Bewegungsmöglichkeit des menschlichen Körpers gelangte Pestalozzi zu einem System, wodurch er sich über Guts Muths und Jahn erhob und zum Vorgänger von Spieß wurde.

Auf Pestalozzi weist Fichte in seinen Reden an die deutsche Nation hin und sucht dessen Ideen im Sinne einer von ihm angestrebten deutschen Nationalerziehung fruchtbar zu machen. Er verlangt Erziehung zur Selbstthätigkeit und damit zur Selbstbestimmung und Selbstständigkeit, zur Willensstärke, zu einem sittlichen Charakter. Geist und Körper sollen harmonisch gebildet werden. Zur Ausbildung des Körpers verlangt er mit Pestalozzi die einfachsten Uebungen der Kraft und eine stufenmäßige Steigerung derselben bis zur vollendeten Kunst. Auf eine solche stufenmäßige Steigerung komme alles an. Aber nur einem Manne mit gediegener Kenntnis der Anatomie des menschlichen Körpers und der wissenschaftlichen Mechanik nebst einem großen Maße philosophischen Geistes dürfte es gelingen, den Körper bis zur möglichst höchsten Stufe der Vollkommenheit auszubilden. Hiebei müsse jeder Schritt reiflich erwogen werden und einer den andern vorbereiten und erleichtern. Gesundheit und Schönheit des Körpers, sowie die Kraft des Geistes dürften jedoch bei diesem Werke keinen Schaden nehmen, sondern seien vielmehr zu stärken und zu erhöhen. Die so erzogene Jugend sei zum Gebrauch ihrer Körperkraft vollkommen geübt, zur Einsicht in dieselbe befähigt und an Ertragung jeder Anstrengung und Mühseligkeit gewöhnt. „Der Staat kann sie rufen und unter die Waffen stellen, sobald er will, und kann sicher sein, daß kein Feind sie schlägt.“

In dem Gedanken einer deutschen Nationalerziehung und in der Wertschätzung der Leibesübungen für dieselbe begegneten sich Fichte und Jahn, und der beiden als Schüler und Freund nahe stehende Friedrich Friesen setzte voller Begeisterung für diesen Gedanken all' sein Können, ja sein Leben ein. Er starb im Kampfe gegen die Franzosen.

Es beginnt nun die zweite durch Jahn eingeleitete und begründete Periode.

II. Periode.

1811–1842.

Die volkstümliche und technische Begründung des Turnens.

Die Gestaltung der Leibesübungen nach diesen beiden Seiten hin knüpft sich hauptsächlich an die Namen Jahn, Eiselen und Maßmann.

Friedrich Ludwig Jahn

geb. 1778 zu Lanz in der Westpriegnitz, stud. Geschichte und deutsche Sprache, war 1810 Lehrer am Gymnasium zum Grauen Kloster in Berlin, 1814–1819 Turnlehrer auf der Hasenheide, wurde 1819–1825 infolge feindlicher Anschuldigungen gefangen gehalten und lebte nach seiner Freisprechung in Freiburg an der Unstrut, wo er 1852 starb.

Jahn, begabt mit seltener Willensstärke, klarem Blicke und sicherem Urteile, durchglüht von tiefster Vaterlandsliebe und dem Drange, Deutschland frei, einig und stark zu machen, war, wie kein anderer, berufen, die noch von Guts Muths als ein Ideal menschlicher Wünsche betrachtete allgemeine körperliche Nationalerziehung ihrer Verwirklichung entgegen zu führen. Dabei kam ihm der aus der allgemein empfundenen Schmach der Fremdherrschaft immer mächtiger emporstrebende Gedanke an die Befreiung des Vaterlandes mit seiner ganzen Macht zu Hilfe. Das Volk muß für die Stunde der Befreiung vorbereitet und die Jugend dafür erzogen werden, das schien Jahn unumgängliches Erfordernis. Wie er sich eine solche Volkserziehung dachte, das legte er in seiner bedeutungsvollen Schrift: „Deutsches Volkstum" nieder, 1810. Die Verwirklichung des Urbildes eines vollkommenen Menschen, Bürgers und Volksgliedes in jedem Einzelwesen schwebte ihm als Ziel vor. Zu den Mitteln, die ihm geeignet schienen, dasselbe zu erreichen, zählte er auch die Leibesübungen. Als solche empfiehlt er: Gehen, Laufen, Springen, Werfen, Tragen, Klettern, Steigen, sich im Gleichgewicht halten, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Schießen, Rudern, Steuern, Segeln, Fechten, Voltigieren und Reiten.

Jahn begnügte sich aber nicht damit, bloß Vorschläge zu machen. Dem Gedanken folgte der Versuch, dem Wort die That. Er sammelte noch im selben Jahre, als sein „Volkstum" im Druck erschien, als Lehrer am Gymnasium zum Grauen Kloster in Berlin an den schulfreien Nachmittagen eine aus seinen Schülern und aus Zöglingen anderer Klassen bestehende jugendliche Schar zu stärkendem Spiel und zu Uebungen mannigfachster Art auf der Hasenheide bei Berlin. Wie keiner zuvor, wußte er die Jugend für solche Beschäftigung zu begeistern, und so kam es denn, daß er schon im Sommer 1811 den ersten deutschen Turnplatz auf der Hasenheide bei Berlin eröffnen konnte. Abgeschlossen durch einen Zaun und ausgestattet mit einigen Geräten, entfaltete sich hier nun unter dem Namen „Turnen" öffentlich ein frisches, frohes Leben und reger Wetteifer in mancherlei Uebung und Spiel. In dem nun folgenden Winter von 1811—1812 wurde von den Größeren und Herangereifteren das gewonnene Material gesichtet und die Sache auf Grund vorhandener Schriften erörtert und begründet, um dann im Sommer zur anregenden Uebung verwertet zu werden. Zufall und Nachsinnen erweiterten täglich den Uebungskreis, und das Turnen gedieh sichtlich, obgleich Jahn während der Jahre 1813, 1814 und 1815 durch seine Teilnahme an den Feldzügen die Leitung des Turnplatzes zeitweise jüngeren Händen anvertrauen mußte. Nach sorgfältiger Prüfung aller bisherigen Erfahrungen und Aufzeichnungen wurde nun das Gewonnene von Jahn und seinem treuen Schüler und Mitarbeiter Eiselen zu einem Ganzen zusammengefaßt in der klassischen Schrift: „Die deutsche Turnkunst", 1816. Diese Schrift behandelt in vier Abschnitten die Turnübungen, die Turnspiele, die Anlegung und Einrichtung eines Turnplatzes und die Art und Weise, wie die Uebungen zu treiben und im Gange zu halten sind. Der Uebungskreis wurde durch Einführung neuer Geräte besonders Barren, Reck und Pferd erweitert.

Ueber das Turnspiel sagt er, in demselben lebe ein geselliger, freudiger, lebensfrischer Wettkampf, hier paare sich Arbeit mit Lust und Ernst mit Jubel. Da lerne die Jugend von klein auf gleiches Recht und Gesetz mit andern halten. Da habe sie Brauch, Sitte, Ziem und Schick im lebendigen Anschauen vor Augen. Frühe mit seinesgleichen und unter

seinesgleichen leben sei die Wiege der Größe für einen Mann; jeder Einling verirre in Selbstsucht. Das Zusammenleben der Jugend sei der beste Sittenrichter und Zuchtmeister. Ein Turnspiel dürfe keine zu großen und weitläufigen Vorrichtungen erfordern, müsse leicht erlernbar und doch regelfest in sich begründet sein, dürfe nicht von bloßem Zufall abhängen, müsse eine nicht zu kleine Anzahl von Schülern turngemäß beschäftigen und zweckmäßige Verteilung von Last und Rast haben 2c. — Der Turnplatz müsse eben sein, hoch liegen, festen, mit kurzem Rasen bedeckten Boden haben und mit Bäumen bestanden sein. Er habe die Gestalt eines Rechteckes und sei durch feste Schranken oder durch einen Graben nach außen abgeschlossen.

Zweck und Aufgabe des Turnens bezeichnet Jahn mit folgenden Worten: „Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der blos einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zu ordnen, der Ueberverfeinerung in der wiedergewonnenen Männlichkeit das notwendige Gegengewicht geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen.“

Bezüglich des Betriebes verlangt Jahn Berücksichtigung der Eigentümlichkeiten des Einzelnen und volkstümliches Verfahren bei allen, Fernhaltung aller Drillerei, richtige Verteilung von Last und Rast, Ausschließung aller Einseitigkeit, sinngemäße Folge der Uebungen und Fertigkeit durch Wechselwirkung und Widerholung derselben. Die Leitung des Ganzen liegt in der Hand eines Turnwartes. Die Geschicktesten der Turner werden als Vorturner dessen Gehilfen im Unterricht. Jedem der Vorturner wird eine Abteilung zugewiesen, die derselbe in der vorgeschriebenen Weise zu leiten hat.

Als Uebungszeit werden die schulfreien Nachmittage verwendet, die zur Hälfte dem Kürturnen und zur Hälfte dem Schulturnen gewidmet sind. Als Turntracht gelten grauleinene Jacke und Beinkleider und Halbstiefel. Zuschauer werden auf dem Turnplatze nicht geduldet. Der Turner soll darnach streben, andern Muster, Beispiel und Vorbild zu werden, dazu seien die Hauptlehren: Nach der höchsten Gleichmäßigkeit in der Aus- und Durchbildung zu ringen, fleißig zu sein, was Gründliches zu lernen, nichts Unmännliches mitzu-

machen, sich durch keinerlei Verführung hinreißen zu lassen, Genüsse, Vergnügungen und Zeitvertreib zu suchen, die dem Jugendleben nicht geziemen.

Gegenüber dem bisherigen rein pädagogischen Betriebe der Gymnastik eines Guts Muths in einzelnen Schulen und isolierten Erziehungsanstalten greift Jahn in das volle Leben und will das ganze Dasein der Jugend frischer, fröhlicher, voller machen, ihr Leben dem Vaterlande zuwenden und so sein Scherflein zur künftigen Geschichte seines Volkes beitragen.

Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen.

1793—1846.

Während Jahns Sinn auf das große Ganze gerichtet war, und er es vorzüglich verstanden hat, andere für seine Pläne zu gewinnen und zur That anzuregen, war das ganze Wesen seines Schülers und Mitarbeiters Eiselen auf sorgfältige Anordnung, praktischen Ausbau und unterrichtliche Verwendung des vorhandenen Materials gerichtet. So ergänzten sich diese beiden nach äußerer Erscheinung und nach Charakter so verschiedenen Vertreter derselben Sache in glücklichster Weise und förderten in gemeinsamer Wirksamkeit dieselbe so, daß es den Anschein hatte, als sollte das Turnen bald Gemeingut der ganzen Nation werden. Doch es kam anders. Es entstanden dem Turnen Feinde, die es zu verdächtigen suchten, und da man auch an Jahns Verhalten Anstoß nahm, so wurde gegen Ende des Jahres 1819 das Turnen in Preußen seitens der Regierung verboten und die Turnplätze gesperrt. Es begann die sog. Turnsperre für Preußen, welche auch in verschiedenen anderen Ländern, wo man bereits dem Turnen näher getreten war, ihren hemmenden Einfluß geltend machte.

Trotz des Verbotes des Turnens wußte es der ruhige und besonnene Eiselen doch bald dahin zu bringen, daß man ihm erlaubte, in einem Privatlokale Turnunterricht zu erteilen, 1826, und zwei Jahre darauf auch seine mittlerweile errichtete Turnanstalt zu eröffnen. Im Jahre 1832 erhielt er auch die Genehmigung zur Errichtung einer Mädchenturnanstalt, der 1836 eine weitere Tnrnanstalt folgte. So gewann in aller Stille die Sache wieder Boden und wurde

durch Aufnahme neuer Geräte: Stäbe, Rundlauf, Streckschaukel und Hanteln immer weiter ausgebaut und fester begründet.

Unter Zustimmung der Regierung wurde das Turnen auch wieder in einigen Seminarien und Gymnasien zugelassen, bis endlich infolge ärztlichen Einflusses und warmer Empfehlung einflußreicher Schuldirektoren die Turnsperre durch Kabinetsordre König Friedrich Wilhelms IV. vom Jahre 1842 wieder aufgehoben und die Leibesübungen als ein „notwendiger und unentbehrlicher Bestandteil der männlichen Erziehung" förmlich anerkannt und in den Kreis der Volkserziehungsmittel aufgenommen wurden.

Hans Ferdinand Maßmann

geb. 1797 zu Berlin, stud. Theologie, starb 1874 zu Muskau.

Unter günstigeren Verhältnissen als Eiselen in Berlin, wirkte dessen hervorragender Schüler Maßmann während der preußischen Turnsperre in Bayerns Hauptstadt, München. Maßmann wurde 1827 von König Ludwig I. dahin berufen, um zunächst mit der Leitung der Turnübungen am Kadettenkorps betraut zu werden. Noch im selben Jahre erhielt er den Auftrag, eine öffentliche Turnanstalt für die beiden Gymnasien und die sämtlichen übrigen Schulen Münchens einzurichten. Infolge hievon unterbreitete Maßmann in einer Denkschrift dem Könige seine Anschauungen über diesen Gegenstand. In derselben wies er die Notwendigkeit der Turnübungen für die Jugend nach als ein erfrischendes Gegengewicht gegen das Sitzleben, ein Mittel zur allseitigen Körperbildung, eine Schule zur Willens- und Thatkraft und als eine Quelle des gesunden Wetteifers, des willigsten Ordnungssinnes und der fernhabenden Lebensfreudigkeit. Ferner redete er von den Turnberechtigten und Turnfähigen, wobei er vom achten Jahre an alle Schulklassen von der Elementarschule bis zur hohen Schule, sowie ferner alle Stände, Gelehrte wie Künstler und Handwerker, Reiche wie Arme als hiezu berechtigt und befähigt erklärte und beschrieb dann Turnplatz, Turneinrichtungen und Turnbetrieb ganz im Jahn'schen Sinne.

Mit voller Hingabe an die Sache entfaltete nun Maßmann eine sehr rege Thätigkeit auf dem schönen in Oberwiesenfeld bei München hergestellten und reichlich ausgestatteten

Turnplatz, ohne jedoch auf den Gang des Turnens in dem übrigen Bayern irgend welchen bemerkenswerten Einfluß üben zu können. An den übrigen höheren Lehranstalten des Landes, an denen die Turnübungen zugelassen waren, kamen dieselben infolge mangelhaften Verständnisses seitens vieler Direktoren und verfehlter Betriebsweise ungenügend vorgebildeter Turnlehrer nicht in rechten Gang. Aehnlich verhielt es sich auch in anderen deutschen Ländern während der Turnsperre in Preußen, bis infolge der obenerwähnten Kabinetsordre König Friedrich Wilhelms IV. von Preußen ein neuer Aufschwung erfolgte. Es beginnt nun die dritte Periode.

III. Periode.

Wiederbelebung und systematisch-wissenschaftliche Weiterführung des Turnens von 1842 bis zur Gegenwart.

In Preußen, das nun von dem schwer empfundenen Drucke des Turnverbots nicht nur befreit war, sondern wo man jetzt auch dem Turnen die längst erstrebte Stellung in der Jugenderziehung zugestand und dessen Förderung und Ausgestaltung zu erziehlichen Zwecken bis zur höchsten Stelle mit den besten Absichten entgegenkam, entfaltete sich nun die größte Regsamkeit, um das bisher Versäumte wieder nachzuholen und gut zu machen. Zunächst wurde Maßmann, mit dem man schon früher in diesem Betreff beraten hatte, von München nach Berlin berufen, um dem Turnen nach der neuen Lage der Dinge Gestalt zu geben. Nachdem die nötigen Vorkehrungen getroffen waren, wurde der Turnplatz in Berlin unter Maßmanns Leitung eröffnet. Allein der Widerspruch zwischen dem von Maßmann hartnäckig vertretenen öffentlichen Jahn'schen Turnen und dem von der Regierung verlangten Turnen in pädagogischem Sinne trat leider gar zu bald zutage und führte schließlich zur Enthebung Maßmanns von seiner Stelle, 1849.

Infolge der Mißerfolge Maßmanns verlor man selbst das Vertrauen auf das ganze deutsche Turnen und suchte das Heil in der von P. H. Ling mittlerweile in Schweden

begründeten und zu Ansehen gebrachten sog. „schwedischen Gymnastik“. Diese fand ihren Hauptvertreter in dem Hauptmann Hugo Rothstein und behauptete sich in starkem Widerspruch mit dem deutschen Turnen bis zum Jahr 1863. Sie gründete sich auf medizinisch-diätetische Prinzipien, beschränkte sich auf eine Anzahl einfacher Bewegungen und verwarf unter anderen Uebungen auch die dem deutschen Turnen charakteristischen Gerätübungen, besonders am Barren. Hieraus entspann sich ein heftiger Kampf zwischen den Vertretern der beiden Richtungen, der, obwohl er sich hauptsächlich um die Bedeutung des Barrens drehte, doch das ganze schwedische System in seiner Unzugänglichkeit zeigte und zur Beseitigung desselben und zur Wiedereinführung des deutschen, nunmehr durch Spieß neu gestalteten Turnens führte, 1863.

Die Leitung der 1851 gegründeten, eine Militär- und Zivilabteilung umfassenden Kgl. Zentralturnanstalt in Berlin übernahm nun Hauptmann von Stocken, nachdem schon drei Jahre zuvor die beiden Hilfslehrer Kawerau und Kluge durch den ordentlichen Zivillehrer Karl Euler, dem 1864 Gebhard Eckler als zweiter Zivillehrer zur Seite trat, ersetzt wurden. Leiter und Lehrer der Anstalt begegneten sich in dem aufrichtigen Bestreben, das Turnen, frei von jedem Vorurteil für das eine oder andere System, im Interesse seiner hohen Bedeutung zu fördern und seiner anerkannten erziehlichen Aufgabe immer mehr entgegen zu führen.

Im Jahre 1877 wurde die Zivilabteilung der Zentralanstalt zu einer selbständigen „Turnlehrerbildungsanstalt“ erhoben und der bisherige erste Zivillehrer, nunmehr Professor Dr. Karl Euler, als Unterrichtsdirigent ernannt. Wie bis dahin, arbeiteten nun auch ferner die beiden Lehrer an der Hebung des Turnwesens ihres Landes nicht nur durch Heranbildung von tüchtigen Lehrkräften, sondern auch durch Herausgabe anregender und belehrender Schriften: „Geschichte des Turnunterrichtes“ von Euler, „Neuer Leitfaden“ ꝛc. von Euler und Eckler, „Monatsschrift für das Turnwesen“ ꝛc.

Dieser Verlauf der Sache in Preußen blieb nicht ohne Rückwirkung auf den Gang des Turnens in den übrigen deutschen Ländern. In Bayern ging nach Maßmanns Weggange von München das Turnwesen immer mehr rückwärts und in den übrigen Städten, wo bereits Anfänge vorhanden, kam es zu keinen nennenswerten Fortschritten, bis endlich das

Jahr 1859 einen neuen Aufschwung durch den in dem Landtagsabschied desselben Jahres enthaltenen Antrag der Stände brachte, „den Turnunterricht unter die ordentlichen Lehrgegenstände sämtlicher humanistischer, wie technischer Unterrichtsanstalten aufzunehmen und in obligatorischer Weise durchzuführen". Die Regierung kam diesem Antrag in wohlwollendster Weise entgegen. Sie ordnete in der Folge an, daß der Turnunterricht häufiger, wo möglich täglich stattfinde und, wo es immer thunlich, von Lehrern der Anstalt erteilt werde. Um geeignete Lehrkräfte zu gewinnen, wurden besondere Unterrichtskurse für Lehramtskandidaten, sowie für Lehrer und Lehrerinnen der höheren Lehranstalten unter Leitung des Turnlehrers Weber in München errichtet, und seit dem Jahre 1872 ist der Sache auch durch Einrichtung einer „Zentral-Turnlehrer-Bildungsanstalt" ein fester Mittelpunkt geschaffen worden. Als Direktor derselben ist der bisherige Leiter der Unterweisungskurse, jetziger Kgl. wirkl. Rat G. H. Weber ernannt worden. Gemäß der Bestimmung der Anstalt ist bis jetzt eine große Anzahl von Lehrern und Lehramtskandidaten aus derselben hervorgegangen, welche mit Liebe und Eifer für dieses Fach an höheren und niederen Schulen des Landes wirken.

Früher als in Bayern entwickelte sich das Turnwesen in Sachsen, wo schon 1850 eine Kgl. Turnlehrerbildungsanstalt gegründet wurde und unter Ernst Moritz Kloß' Leitung bis 1881, sowie jetzt unter Ernst Woldemar Bier segensreiche Früchte trug und trägt. Einen wesentlichen Anteil an der Hebung und Förderung des sächsischen Turnwesens gebührt außer den Genannten noch ganz besonders dem Leiter des Leipziger Turnens Dr. Justus Karl Lion. Von seinen Schriften seien besonders empfohlen: „Bemerkungen über den Turnunterricht in Knaben- und Mädchenschulen", „Leitfaden für den Betrieb der Frei- und Ordnungsübungen." „Die Uebungen des gemischten Sprunges."

Ebenso besteht auch in Württemberg seit 1862, bis wohin Prof. Dr. Wilhelm v. Klump das Turnwesen daselbst leitete und förderte, eine Kgl. Turnlehrerbildungsanstalt unter der Direktion des Prof. Dr. Otto Heinrich Jäger, der eine von dem übrigen Betriebe abweichende und bis jetzt nur in Württemberg angewendete Auffassung und Betriebsweise des Turnens geschaffen hat. Dieselbe ist dargelegt in seiner „Neuen Turnschule". Sein Nachfolger ist F. Keßler, der den

einseitigen Jäger'schen Standpunkt verließ und sich dem allgemein üblichen Turnbetriebe anschloß.

In Baden findet das Turnwesen einen festen Mittelpunkt in der in Karlsruhe 1869 gegründeten Turnlehrerbildungsanstalt und deren Leiter Alfred Maul. Eine Reihe praktischer Lehrbücher ist aus Mauls Wirksamkeit hervorgegangen und zeugt von dessen Fleiß und Hingebung für die Sache. Wir erwähnen „Uebungsbeispiele für den Turnunterricht an Knabenschulen". „Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen". Eben eine solche für Mädchenschulen u. a.

Außer A. Maul erfreut sich das badische und das deutsche Turnwesen überhaupt der außerordentlich hingebenden und fördernden Arbeiten des Universitätsturnlehrers Dr. K. W. Friedr. Waßmannsdorff in Heidelberg.

Ein besonderes Verdienst um die Förderung des Turnwesens im Großherzogtum Hessen hat sich der Minister von Gagern durch die Berufung des Schöpfers unseres heutigen Schulturnens, **Adolf Spieß**, geb. 1810, nach Darmstadt, erworben, 1849. Leider war es Spieß nicht mehr lange vergönnt, das Turnen, das sich nun in seinem Sinne zu entwickeln begann, thatkräftig zu fördern und zu gestalten. Er starb schon 1858 nach einem Leben reich an Arbeit und Erfolgen. Er war es, der durch Bearbeitung und Erweiterung des vorhandenen Unterrichtsmaterials, durch Einordnen desselben in ein bestimmtes System nach dem Prinzip der Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers und endlich durch eine von dem bisherigen Verfahren wesentlich abweichende Betriebsweise dem Turnen die Wege zur Schule ebnete. Seine Anschauungen entwickelte er zuerst in einer kleineren, 1842 erschienenen Schrift: „Gedanken über Einordnung des Turnens in das Ganze der Volkserziehung."

Das Turnen der Jugend, so legt Spieß dar, gehört in die Schule, weil es schulmäßigen und stufenmäßigen Unterrichts bedarf, weil es heilsame Frische und Belebung, Ausgleichung und Gleichgewicht in das Schulleben bringt und seinerseits von diesem wieder vorteilhaft beeinflußt wird, weil ferner der Unterricht in den öffentlichen Turnanstalten ein fakultativer ist und von Leuten erteilt wird, die des Unterrichtens unkundig sind u. s. f.

Um aber den Anforderungen eines Unterrichtsfaches entsprechen zu können, muß das Turnen nach seinen inneren

Gesetzen gegliedert und gänzlich unter besonderer Berücksichtigung seiner einfachsten und Grundübungen bearbeitet werden. Dabei ist der Stoff abzugrenzen mit Rücksicht nicht nur auf die einzelnen Klassen oder Altersstufen, sondern auch auf deren körperliches und geistiges Leistungsvermögen. Als Turnlehrer fungieren die Lehrer der Klasse. Jede Klasse bildet, wie bei dem übrigen Unterrichte, auch für das Turnen eine geschlossene Abteilung. Turnplatz und Turnsaal sind in unmittelbarer Nähe der Schule zu errichten, da der Turnunterricht in stete Wechselbeziehung zu dem übrigen Unterricht zu treten hat. Für Elementarklassen verlangt Spieß täglich eine Stunde, ebenso für höhere Lehranstalten, an denen die Wochenstunden jedoch auf einige Tage konzentriert werden können. Die Lehrer der betreffenden Anstalten weisen ihre Unterrichtserfolge auch in diesem Fache in der Jahresprüfung nach, und die Leistungen zählen bei Beförderung der Schüler in höhere Klassen mit. Um die Lehrer für dieses Fach zu befähigen, sind mit den Universitäten und Lehrerseminarien Turnanstalten zu verbinden. Von den Lehramtskandidaten muß auch Kenntnis im Turnen gefordert und im Anstellungsfalle der Nachweis der Tüchtigkeit für dieses Fach erbracht werden.

Die Hauptwerke Spieß' sind seine „Lehre der Turnkunst" und sein „Turnbuch für die Schulen, als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen". In dem ersteren ist das Gesamt-Material des Turnens systematisch nach den Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers zusammengestellt und zwar ohne jegliche Auswahl für unterrichtliche Zwecke.

Das ganze Werk zerfällt in vier Teile, wovon der erste die Freiübungen, der zweite die Hangübungen, der dritte die Stemmübungen und der vierte die Ordnungsübungen behandelt. Näheres siehe Systematik.

Das Turnbuch für Schulen ist durchaus der Praxis gewidmet. In seinem ersten Teile werden die Uebungen für die Altersstufe vom 6.—10. Jahre für Knaben und Mädchen und im zweiten Teile die Uebungen für beide Geschlechter vom 10.—16. Jahre gegeben. Das Eigentümliche des Spieß'schen Lehrverfahrens war die rhythmische Behandlung des Uebungsstoffes und die fortwährende Inzuchtnahme und Unterordnung des Einzelnen unter das Ganze bei seinen Ordnungsübungen.

Sein persönlicher Einfluß auf die Förderung des hessischen Schulturnens wurde infolge seines leidenden Zustandes sehr beeinträchtigt. 1849 erschienen wohl die in seinem Sinne gehaltenen „Bestimmungen und Vorbereitungen zu allmählicher Einführung des Turnens in den höheren Schulen des Großherzogtums", allein ein Jahr nach seinem Tode wurden die wohl zu sehr in den Vordergrund geschobenen Frei- und Ordnungsübungen wieder beschränkt. 1865 wurde das Turnen zur Aufnahme in die Landschulen empfohlen und 1874 da, „wo es die Verhältnisse irgend gestatten", eingeführt. Die jetzige Leitung des hessischen Turnwesens liegt in den Händen von F. Marx, eines ebenso tüchtigen als anregenden Mannes. Sein „Leitfaden für den Turnunterricht in den Volksschulen" liegt dem Turnbetrieb in den hessischen Volksschulen zugrunde.

Geschichte des Mädchenturnens.

Bald nach den ersten Versuchen in Deutschland, die Leibesübungen im Interesse der Jugenderziehung in den Schulen einzuführen, befaßte man sich schon mit dem Gedanken, dieselben auch für das weibliche Geschlecht in Anwendung zu bringen. Zunächst waren es nur schüchterne Hinweise auf die Nützlichkeit derselben. „Ihr möget selbst urteilen", sagt Basedow in seinem Methodenbuch, „wie viele dieser Uebungen auch den Mädchen heilsam wären." An dem von Basedows Mitarbeiter Wolke aufgebrachten „Kommandierspiel", welches in der Hauptsache aus nach Kommando ausgeführten Bewegungen einzelner Glieder oder des ganzen Körpers bestand, nahmen auch Mädchen teil. Guts Muths gibt nur unbestimmte Andeutungen über diese Seite der Gymnastik. Er ist überzeugt, daß ein förmlicher gymnastischer Kursus, wie er ihn für die männliche Jugend angegeben habe, für die weibliche nicht sein könne, allein es ist ihm auch eben so klar, daß die physische Erziehung des Weibes in den gebildeten und höheren Ständen ebenso ein Extrem ist, als es selbst die spartanische Weibererziehung für uns immer sein könnte. Jahn dagegen ist sich klar darüber, daß die Leibesübungen auch von den Mädchenschulen nicht auszuschließen seien, nur müßten sie mäßig und weiblich betrieben werden.

Doch zu eigentlichen Versuchen waren Zeit und Umstände ebensowenig angethan, als auch ein solcher Unterricht Jahns Charakter und Neigungen nicht zusagen mochte.

„Leider fehlt noch immer ein Guts Muths für die weiblichen Leibesübungen", sagt er in seinem „Deutschen Volkstum", und zeigt damit, daß er auch für diese Seite eine systematische Anleitung wünschte.

Hiezu war Eiselen mehr berufen. Und er ist es denn auch, welcher schon 1832 die erste Mädchenturnanstalt in Berlin errichtete. Es waren jedoch weniger pädagogische, als gesundheitliche Rücksichten, welche den starken Besuch derselben veranlaßten. Daher ergänzte auch später Eiselen seinen Betrieb durch Aufnahme der sogen. „medizinischen Gymnastik" unter Leitung eines Arztes.

Gleichzeitig mit Eiselen, in den Jahren 1830—1838, ist der Lehrer der Gymnastik Johann Adam Ludwig Werner (1793—1866) in Dresden eifrig bemüht, die Gymnastik auch in öffentliche und private Mädchenschulen einzuführen und zu Ansehen zu bringen. Nach ihm besteht der Hauptzweck der weiblichen Gymnastik darin, „die Gesundheit zu stärken, die Kraft zu erhöhen, die Gelenkigkeit zu vermehren, allen Bewegungen Reiz und Anstand zu verleihen und die Schönheit der Körperform zu heben." Die erhöhte Muskelkraft werde das weibliche Geschlecht aufrecht erhalten unter des Lebens Mühseligkeiten und vor Verunstaltungen schützen, denn die meisten Abweichungen der Wirbelsäule entstünden aus Muskelschwäche, und seine Schönheit würde sich erhöhen durch die reizende Blüte und Fülle, welche die Gesundheit über den Körper ausgieße, durch die ungezwungene Grazie, die mit allen ihren Bewegungen sich verschwistere.

Diesem Zwecke gemäß verlangte Werner außer den einfacheren Bewegungen (Freiübungen) auch Stabübungen, Lauf- und Springübungen, Gehen auf der Latte, selbst Klettern am Knotenseil, einige Vorübungen am Reck und Barren, Uebungen am Rundlauf 2c. Hieran schlossen sich dann weiter noch Anstandsübungen, Komplimente, Balanziergang, Stellungen mit Kränzen oder Shawls, Gruppenbildungen u. dergl. In seiner Schrift „Gymnastik für die weibliche Jugend", 1834, legte Werner seine Anschauungen über diesen Gegenstand nieder. Sie ist eine der ersten hierher gehörigen Schriften.

Die hauptsächlich auf Effekt berechnete und gar leicht in Aeußerlichkeiten und Tändelei ausartende Betriebsweise Werners bestach die Eltern seiner Schüler und erhöhte das Interesse derselben an diesem Unterricht, wie ihm auch die Anerkennung seitens der Behörde nicht fehlte. Wer jedoch die Sache in ihrem eigentlichen Wesen erkannte, mußte ein solches, von dem „bösen Geiste der Spielerei, Ziererei und höchsten Unnatur" belebte Verfahren verurteilen. Wenn daher auch Werners Beispiel keine Nachahmung fand, und sein Einfluß auf die weitere Entwicklung dieser Seite der Leibesübungen, sowie des Turnens überhaupt, von keiner besonderen Bedeutung war, so bleibt ihm doch das Verdienst, die Gymnastik der weiblichen Jugend mächtig angeregt zu haben.

Einen kräftigeren Anstoß erhielt die weibliche Gymnastik durch den Schweden P. H. Ling, 1776—1839, dessen System später, 1851—1863, in Preußen das deutsche Turnen verdrängte. Er unterschied pädagogische, militärische, medizinische und ästhetische Gymnastik. Erstere beschränkte sich auf eine Anzahl einfacher Bewegungen unter Ausschluß schwieriger Gerätübungen und war so ihrem Stoffe nach dem weiblichen Charakter mehr angemessen als dem männlichen, aber von geringem Erfolge. Größere Bedeutung für die weibliche Gymnastik gewann dagegen seine medizinische oder Heilgymnastik.

Auch Maßmann redet diesem Gegenstande das Wort, ohne jedoch besonderen thatkräftigen Anteil daran zu nehmen. Er weist auf die Notwendigkeit dieses Unterrichts für das weibliche Geschlecht hin, auf den Charakter desselben, sowie der Uebungen selbst, empfiehlt Lehrerinnen unter Aufsicht eines fachkundigen Mannes und wünscht hochgelegene, schattenreiche Gartenräume als Uebungsplätze.

Doch alle diese Versuche treten zurück gegenüber dem Schaffen eines Ad. Spieß, 1810—1858, der als der eigentliche Begründer des deutschen Schulturnens auch der Schöpfer des Mädchenturnens geworden ist. Was bis dahin vor allem dem Mädchenturnen entgegengestanden hatte, war der Mangel an geeignetem Unterrichtsmaterial, sowie einer Betriebsweise, welche den jüngeren Schulaltern und besonders dem Wesen der Mädchen angemessen war. Diesen beiden Grundforderungen wußte Spieß in meisterhafter Weise gerecht zu werden. Zunächst schuf er in seinen Frei- und Ordnungsübungen einen

Lehrstoff, der, unter Ausschließung aller heftigen Bewegungen und deren Folgen wie bei den Gerätübungen, jeder Altersstufe und jedem Grade geistiger und physischer Kraft angepaßt und dabei ohne kostspielige Vorrichtungen überall, wo nur ein fester und geebneter Boden zur Verfügung steht, unter gleichzeitiger Bethätigung ganzer Schulklassen und unter der Leitung eines Klassenlehrers betrieben werden kann. Außerdem bietet derselbe eine Mannigfaltigkeit der Formen und gestattet eine solche Steigerung, daß, zumal unter Anwendung sogen. Belastungsgeräte, wie Stäbe und Hanteln, eine gründliche Durchbildung und Kräftigung des weiblichen Körpers mit Sicherheit erzielt werden kann.

Aus der sinnigen Verbindung von Frei- und Ordnungsübungen gestaltete sich ein neues, reizvolles Gebilde, der Reigen, der Tanz und Turnen wieder in engere Beziehung zu einander brachte und fortan Gegenstand sorgfältiger Pflege und weiterer Entwickelung wurde. Erweitert wurde noch dieser Uebungskreis durch eine Reihe einfacher Uebungen an geeigneten Geräten: Leitern, Schwebekante, langes und kurzes Schwungseil u. a.

Zusammengestellt ist dieser Uebungsstoff für Knaben und Mädchen in seinem „Turnbuch für Schulen", das zur unerschöpflichen Quelle für jeden denkenden Turnlehrer geworden ist.

Bezüglich der Methode schlug Spieß ebenfalls neue Bahnen ein. Er basiert den Turnunterricht auf unterrichtliche Gesetze, beginnt mit dem Einfachsten und entwickelt in stetigem und lückenlosem Fortschreiten Uebung für Uebung, Reihe für Reihe, Gruppe für Gruppe. Anstrengung und Ruhe, Gang und Stand, Hang und Stütz folgen sich in stetem Wechsel, nehmen die turnende Schar gleichmäßig und allseitig in Anspruch und schließen alle Teilnahmlosigkeit aus. Was aber seinem Verfahren ganz besonders charakteristisch ist und ihm einen eigentümlichen Reiz verleiht, das ist die Belebung desselben durch Takt, Tanz und Gesang. „Alle Leibesbewegungen werden rhythmisch behandelt und in rhythmische Formen und Reihen umgesetzt, wodurch diese Gymnastik erst zu einer wahrhaften Kunst wird," berichtet ein Augenzeuge. Ein anderes wesentliches Moment besteht darin, daß, besonders bei den Ordnungsübungen, der Einzelne sich stets als Glied eines größeren Ganzen fühlt und beständig das Bewußtsein

hat, daß er nur im Dienste desselben das Schöne hervorbringen kann. Rechnet man hiezu die ganze liebenswürdige Persönlichkeit Spießens, sein richtiges Gefühl für das gerade Angemessene, seine ungewöhnliche Beherrschung des Stoffes und seine außerordentliche Begeisterung und Hingebung für seinen Beruf, so wird man in ihm das Ideal eines Mädchenturnlehrers erkennen müssen.

Auf der von Spieß geschaffenen Grundlage arbeiteten und arbeiten nun seine Schüler und Nachfolger ruhig weiter. Es sei hier hingewiesen auf C. M. Kloß, Waßmannsdorff, Niggler, Maul, Euler, Weber, O. Schettler u. a.

So ist das Mädchenturnen zu immer vollkommenerer Entwicklung herangereift und in seiner Bedeutung für die Erziehung allgemein anerkannt. Allein es ist bis jetzt noch nicht gelungen dasselbe als obligatorisches Unterrichtsfach, wie das Knabenturnen, in die Mädchenschulen allgemein einzuführen.

Wesen und Aufgabe des Knaben- und Mädchenturnens.

Die besondere Individualität der Knaben und Mädchen verlangt bei dem Turnunterrichte die sorgsamste Beachtung. Es ist daher für den Lehrer unerläßlich, sich mit den körperlichen und geistigen Eigentümlichkeiten der beiden Geschlechter vertraut zu machen, so anders sein Unterricht angemessen und von dem erhofften Erfolge begleitet sein soll. Vor allem ist daran zu erinnern, daß der weibliche Körper kleiner, zarter und schwächlicher ist, als der der männlichen Jugend. Dagegen sind seine Gelenke beweglicher, seine Flechsen geschmeidiger, die Knorpel weicher und biegsamer und die Knochen, wenn auch dünner, so doch glatter und runder, als bei jenem. Die Muskeln sind dünner, weniger äußerlich hervortretend, blässer, weicher und schwächer. Daher tritt denn auch die Muskelkraft bei den Mädchen zurück, und die Nerventhätigkeit gewinnt das Uebergewicht. Dadurch wird die Herrschaft über die Muskeln hier eine größere, und alle Bewegungen sind leichter, lebhafter, anmutiger, ausdrucksvoller und unermüdlicher, als bei dem männlichen Geschlechte.

In geistiger Hinsicht ist für den Turnunterricht zu beachten, daß das ganze innere Wesen der Mädchen nicht sowohl im Streben nach Kraft und Gewandtheit, nach Anerkennung

körperlicher Leistungen u. s. w. als vielmehr in Fügsamkeit, Geselligkeit, Geduld, Bereitwilligkeit seinen wahren Ausdruck findet, während die Knaben ihre Kraft äußern, ihre Gewandtheit oder Ueberlegenheit zu zeigen suchen, aber in ihren Bewegungen oft zu hastig und unbeholfen und ohne Ausdauer sind, weniger den Ansichten des Lehrers entgegenkommen und strengerer Anregung und Zucht bedürfen. Der Thätigkeitstrieb des Mädchens äußert sich mehr in leichten, gefälligen, zierlichen Formen und unterscheidet sich dadurch wesentlich von den heftigen, eckigen, leicht zur Ausgelassenheit neigenden Kraftäußerungen des Knaben.

In Berücksichtigung dieser Verschiedenheiten der beiden Geschlechter gewinnt natürlich der Turnunterricht derselben ein verschiedenes Gepräge, das sich nach Ziel, Lehrstoff und Lehrmethode wesentlich unterscheidet So bezeichnen wir als Ziel des Mädchenturnens vor allem die Gesundheit und harmonische Ausbildung des zarten und so mannigfachen Schädlichkeiten in Schule und Haus ausgesetzten jugendlichen Körpers, leichte und sichere Beherrschung desselben, wie sich solche erkennen läßt in gewandten, gefälligen und anmutigen Bewegungen, in ungezwungener, natürlicher und schöner Haltung, in äußerem Anstande u. s. w., sowie ferner einen frischen und fröhlichen Mut, offene Sinne und Lust und Liebe zu freien, freudigen und wohlanständigen Bewegungen.

Bei den Knaben dagegen hat der Turnunterricht die Aufgabe, neben möglichst allseitiger Ausbildung des Körpers und Erhaltung und Förderung der Gesundheit desselben, Kraft, Gewandtheit, Anstelligkeit, Widerstandsfähigkeit, sowie einen gewissen Grad von Willensstärke, Geistesgegenwart, Mut und Besonnenheit, willigen Gehorsam, Unterordnung unter das alle bindende Gesetz, Verträglichkeit, Gemeinsinn u. s. w., zu erzeugen, wobei auch der Sinn für schöne und anständige Haltung und Bewegung des Körpers nach Kräften gepflegt wird.

Was den Lehrstoff betrifft, so ist es selbstverständlich, daß für Mädchen alle Uebungen, mit und ohne Geräte, außer acht zu lassen sind, welche auf große Kraftsteigerung hinzielen, zu heftigen, kurzen und stoßartigen Bewegungen veranlassen oder auch nur im entferntesten dem Schicklichkeitsgefühle entgegenstehen.

Im Mittelpunkte des Uebungskreises stehen daher die Frei-, Ordnungs- und Stabübungen in allen den Formen,

welche mäßige und doch kräftigende Bewegungen, schöne und gefällige Haltungen und Stellungen bewirken. Ihren vollendetsten Ausdruck finden diese Uebungen in ihrer Verbindung zu Reigen und reigenartigen Gebilden. Die Gerätübungen beschränken sich auf einfache Hang-, Schwung- und Stützübungen an der wagrechten und schrägen Leiter, den Schaukelringen, den Kletterstangen, dem Reck und Barren. In ausgiebigerer Weise werden jedoch der Rundlauf, das lange und kurze Schwingseil und die Schwebegeräte benützt, auch Springübungen in mäßigem Umfange gehören hierher. Ballübungen und Spiele ergänzen den Uebungskreis.

Dem Knabenturnen gehört dagegen der ganze Uebungskreis, soweit er dem jeweiligen Grade der Kraftentwicklung angemessen ist. Ganz besonders finden diejenigen Formen Berücksichtigung, welche zu kurzen, kräftigen und ausgiebigen Bewegungen führen und den Körper allseitig in Anspruch nehmen. Hierher gehören die schwierigeren Frei- und Stabübungen in einfacher Folge und in Zusammensetzungen der mannigfaltigsten Art, vielfache Uebungen an den verschiedensten Geräten, sowie Lauf-, Wett-, Kampf- und Ballspiele.

Das Unterrichtsverfahren sei für Mädchen, deren Natur entsprechend, einfach und natürlich, frei von allem gekünstelten und geschraubten Wesen, leicht und lückenlos fortschreitend und lasse stets die Sicherheit und Klarheit des Lehrers in seinem Gegenstande erkennen. Ungesucht und ungezwungen reihe sich Uebung an Uebung und gestalte sich zu schönen und wohlbegrenzten Gebilden, die den Körper möglichst vielseitig üben und doch erheiternd auf Sinn und Gemüt wirken. Gesang, Takt und Rhythmus treten, wo immer möglich, belebend hinzu. Der Befehl sei klar und bestimmt, der Lehrton ruhig, ermunternd und anregend, und das ganze Wesen und Verhalten des Lehrers bestimmt, alle launenhaften Anforderungen seitens der Schülerinnen abweisend, stets wohlwollend und frei von Kälte und Härte.

Aehnlich gestalte sich das Verfahren in den unteren Knabenklassen. In den höheren Klassen jedoch leite dasselbe immer mehr auf Ernst und Sammlung hin und zeichne sich durch Kürze und Bestimmtheit in Wort und Haltung aus. Siehe S. 124 f. f.

Systematik des Turnens.

Unter Turnen im pädagogischen Sinne verstehen wir eine Reihe willkürlicher, d. h. durch geistige Thätigkeit, Willen, angeregter Bewegungen des ganzen Körpers und seiner Glieder, welche den Zweck haben, den jugendlichen Körper gesund zu erhalten, ihn in seiner Entwicklung zu fördern und zu einem brauchbaren Werkzeuge des Geistes zu machen, auch in hohem Grade zur Bildung des sittlichen Charakters: Willensstärke, Geistesgegenwart, Mut, Besonnenheit, Verträglichkeit u. a. beizutragen. Von den mannigfaltigsten Bewegungen, deren der Körper fähig ist, können diesem hohen Zwecke im allgemeinen nur diejenigen entsprechen, welche den Körper in gewissem Grade anstrengen und ermüden und dabei doch eine gewisse Heiterkeit des Gemütes erzeugen. Alle diese Bewegungen haben ihren Grund in dem Thätigkeitstrieb der Jugend. Ihr Kreis ist daher kein geschlossener, sondern wird sich stets erweitern, so lange frohes Regen und Bewegen Bedürfnis der Jugend bleibt.

Eine nach einem bestimmten Grundsatz vorgenommene Ordnung des jeweiligen Uebungsmaterials ergiebt das System des Turnens. Das bis jetzt vollkommenste und deswegen auch unserm Schulturnen allgemein zugrunde liegende ist das Spieß'sche System, wonach die Uebungen nach der Bewegungsmöglichkeit des menschlichen Körpers und seiner Glieder geordnet sind in Frei-, Hang-, Stemm- und Ordnungsübungen.

1. Die Freiübungen.

Dieselben wurden durch Spieß aus den Spring- und Schwingvorübungen Jahns und den Gelenkübungen Eiselens zu einer eigenen umfänglichen Uebungsgattung ausgebildet. Sie werden Freiübungen genannt, weil sie frei von Geräten

und in den Zuständen des Körpers dargestellt werden, welche die freiesten Thätigkeiten desselben zulassen. Solcher Zustände unterscheidet Spieß sechs: Das Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen. Darnach gruppieren sich die Freiübungen in 1) Stehen und Uebungen im Stehen, 2) Gehen und Uebungen im Gehen u. s. f. Die für die Schule wichtigsten Freiübungen sind S. 4 f. f. aufgeführt und beschrieben.

2. Die Hangübungen.

„Hangen" nennt Spieß den Zustand des Leibes, wobei derselbe durch die Beugkraft einzelner oder mehrerer Leibesteile an einer Hangfläche oder an mehreren Hangflächen schwebend gehalten wird. Mit Rücksicht auf diese Leibesteile unterscheidet er: Armhang, Kopfhang, Rumpfhang und Beinhang. Schwebt dabei der Körper kopfaufwärts, so heißt der Hang Anhang, ist der Körper aber umgestürzt schwebend, so ergibt sich der Abhang und bei einer mehr oder weniger wagerechten Lage der Liegehang.

In jeder der genannten Hangarten heißt die Hangthätigkeit, wobei nur die durchaus notwendigen Glieder bethätigt sind, Grundhang. Hievon werden abgeleitet: 1) das Hangen, wobei der ganze Leib oder einzelne Teile desselben in der mannigfaltigsten Weise geübt werden können, Schwingen und Drehen jedoch als besondere Uebungen ausgenommen; 2) das Hangeln, d. i. Fortbewegung des hangenden Leibes durch abwechselndes Hängen an einem und dem anderen Leibesteile: Arme, Bein; 3) das Zuckhangen, d. h. momentanes Abschnellen von der Hangfläche und Wiedererfassen derselben an der nämlichen oder an einer anderen Stelle; 4) das Hangschwingen, d. i. Hin- und Herbewegung des hangenden Leibes vor- und rückwärts, nach rechts oder links ꝛc.; 5) das Hangdrehen, d. i. die Bewegung des hangenden Leibes um seine Längen-, Breiten- oder Tiefenachse. Das Hangdrehen wird zum Drehhangen, wenn mehr das Hangen als das Drehen geübt werden soll. Aehnlich verhält es sich mit den übrigen Zuständen.

a. Der Armhang.

Derselbe zerfällt in 1) Handhang, 2) Handgelenkhang, 3) Unterarmhang, 4) Oberarmhang und 5) ganzer Armhang.

Die einzelnen Unterarten des Hangens ergeben sich aus den möglichen Gelenkthätigkeiten der Hangglieder, also hier aus dem Beugen, Drehen und Spannen im Hand-, Ellenbogen- oder Schultergelenk. Sie sind demnach Handbeughangarten Armdrehhangarten: Hang mit Speich-, Ristgriff rc. Armspannhangarten: Vor-, Rück-, Seitspannhang rc. und Armbeuge- oder Klimmhangarten. In allen diesen Hangarten können die hangfreien Glieder in vielfacher Weise geübt werden. Die einzelnen abgeleiteten Zustände: Hangeln, Zuckhangen rc. werden ohne und mit Beiordnung von Uebungen der übrigen Glieder nach Möglichkeit in all' den genannten Hangarten ausgeführt. Kopfhang und Rumpfhang haben für die Schule keine Bedeutung.

b. Der Beinhang.

Er ist Oberbeinhang, Unterbeinhang, Fußhang und ganzer Beinhang. Hangen, Hangeln, Schwingen rc. in diesen Hangarten.

Besondere Arten der Fortbewegung im Hang sind das Klimmen und Klettern. Ersteres ist die mittelst der Hände bewirkte Fortbewegung des hangenden Körpers an schrägen oder senkrechten Geräten. Bei letzterem dagegen wird der Körper durch Zusammenwirkung der obern und untern Glieder an schrägen oder senkrechten Hangflächen hinauf oder herunter bewegt.

Die für Schulzwecke wichtigsten Hang- und Stemm- oder Stützübungen siehe II. Teil Gerätübungen.

3. Die Stemmübungen.

Hiebei wird der Körper durch die Streckkraft einzelner oder mehrerer Leibesteile auf einer Stützfläche oder auf mehreren Stützflächen gehalten. Es ist Bein-, Rumpf-, Arm- und Kopfstemmen oder -stehen.

Inbezug auf Lage und Richtung des Leibes hiebei ergiebt sich 1) der Stand, d. i. das Stehen auf den Füßen, Knien oder Kniestand, Sitz- oder Sitzstand, Handstand oder Stütz, Ellenbogenstand oder Ellenbogenstütz. 2) Der „verkehrte Stand", wobei der Kopf abwärts gerichtet ist, und 3) der Liegestand, Liegesitz, Liegestütz, wobei hauptsächlich Kopf und Rumpf mehr oder weniger in einer wagerechten Ebene gehalten werden.

Grundstellung, Grundsitz und Grundstütz heißt das Stemmen, wobei nur die betreffenden Stemmglieder thätig sind. Bei dem Stütz werden folgende abgeleitete Zustände, welche denjenigen des Hanges entsprechen und sich nach denselben leicht erklären lassen, unterschieden: 1) Stütz = Hang, 2) Stützeln = Hangeln, 3) Stützhüpfen = Hanghüpfen, Hangzucken, 4) Stützschwingen = Hangschwingen, 5) Stützdrehen = Hangdrehen.

Das Stehen auf den Füßen kommt hier nur insofern inbetracht, als es auf verschiedenen Standflächen und Geräten auszuführen ist. Als solche gelten die wagerechte glatte Eisfläche, der Stemmbalken, Kanten, Pfähle, Schwebebaum, Stelzen, Schlittschuhe und andere. Die einzelnen hierhergehörigen Uebungen, sowie auch diejenigen im Knien und Sitzen lassen sich leicht aus den im I. Teil beschriebenen Freiübungen im Stehen, Gehen, Laufen 2c. S. 30 f. f. entnehmen.

Rumpf- und Kopfstehen haben für die Schule nur geringe Bedeutung. Es erübrigt daher als die Hauptübung

Das Armstehen oder der Stütz.

Dasselbe gliedert sich nach den Teilen des Armes, welche den Körper im Stütz halten, in Hand, Ellenbogen-, (Unterarm-) Oberarm- und Schulterstehen. Ersteres gestattet die freieste Bewegung des Körpers und läßt daher die meisten Uebungen zu. Die einzelnen Unterarten ergeben sich auch hier, wie bei dem Hang, aus den möglichen Gelenkthätigkeiten des Armes während des Stützes. Sie zerfallen daher in Handbeugstützarten, Armdreh-, Armspann-, Armbeug- oder Knickstützarten. Die Uebungen selbst können wieder ohne und mit Bethätigung der stützfreien Glieder ausgeführt werden. In allen diesen Stützarten werden die oben angeführten abgeleiteten Zustände ohne und mit Beiordnung zulässiger Thätigkeiten der übrigen Glieder nach Möglichkeit dargestellt. So ergiebt sich Stützeln, Stützhüpfen, Stützschwingen 2c. im Grundhandstütz, in den Handbeugstützarten, in den Armdrehstützarten u. s. f.

Die Uebungen im Unterarmstütz beschränken sich hauptsächlich auf die Darstellung der abgeleiteten Zustände in demselben.

Wirken beim Stemmen untere und obere Glieder zusammen, so entstehen die zusammengesetzten oder gemischten Stemmübungen. Solche sind z. B. Stehen und Stütz, Gehen und Stützeln, Hüpfen und Stützhüpfen, Drehen im Stehen und Stütz u. s. w.

4. Das Turnen in den Gemeinübungen.
(Ordnungsübungen.)

Das Wesen dieser Uebungen besteht darin, nach dem Ordnungsverhältnisse des Einzelnen in Stellung, Gehen und Drehen eine Mehrheit Einzelner zu einem gegliederten Gemeinkörper von mannigfaltiger Gestalt zu ordnen und dessen Verhalten in Stellung, Gehen und Drehen zu bestimmen.

a. Ordnungsverhältnisse bei dem Einzelnen.

Bei einem solchen kommen folgende Ausdehnungen inbetracht: 1) Länge: vom Kopf bis zu den Füßen: 2) Breite: von Schulter zu Schulter; 3) Tiefe: von der Brust zum Rücken; 4) Schräge: zwischen Breite und Tiefe. Eine durch diese Ausdehnungen gedachte Gerade heißt Achse: Längen-, Breiten-, Tiefenachse. Die hier zu beachtenden Leibesseiten sind die vordere Seite oder Stirn, der Rücken, die linke und rechte Seite oder die Flanken und die Schrägseiten, zwischen Stirn und Flanke und Rücken und Flanke.

Im Verhältnis zu einer bestimmten, geraden oder kreisförmigen Linie steht der Einzelne in Stirn, wenn der Breitendurchmesser, in Flanke, wenn der Tiefendurchmesser in die angegebene Grundlinie gerichtet ist. Bewegt sich der Einzelne vorwärts, so kann dies entweder in der Richtung seiner verschiedenen Durchmesser geschehen oder in Bezug auf die Grundlinie so, daß der eine oder andere Durchmesser in die Grundlinie gerichtet wird. Bei der Fortbewegung in einer kreisförmigen Grundlinie findet eine Drehung um die Längenachse statt, welche um so auffallender ist, je kleiner der zu umschreibende Kreis ist. Es entsteht dadurch das Gangdrehen. Außer der Bewegung in diesen einfachsten Bahnen ist jedoch auch eine solche in den verschiedensten zusammengesetzten Linien möglich.

Als Maß der zu durchschreitenden Bahn gilt der Schritt. Ein gewöhnlicher Schritt beträgt zwei Fußlängen des Gehenden und dauert 2/3 Sekunden. Schritte von geringerer Dauer werden Schnellschritte, von größerer Dauer Langsamschritte genannt.

b. Die Reihe.

S. S. 11 u. 32 f. f.

Dieselbe besteht aus mehreren Einzelnen, welche sich auf einer bestimmten geraden oder kreisförmigen Grundlinie der Größe nach aneinander schließen. Stehen die Einzelnen neben einander, so steht die Reihe in Stirnstellung, stehen sie hintereinander, so stehen sie in Flankenstellung. Zwei Einzelne bilden eine kleinste Reihe. Die Reihe kann sich um eines ihrer Glieder, am besten ein äußeres oder mittleres, drehen. Man nennt eine solche Drehung, wobei sich die Einzelnen in kleineren oder größeren Kreisbögen oder auch im ganzen Kreise bewegen oder schwenken, Schwenkung und unterscheidet 1/4, 1/2, 3/4, ganze Schwenkung. Bei der Viertelschwenkung sind so viele Schritte erforderlich, als die Reihe Glieder zählt. Bei der Schwenkung um die Mitte schreitet die eine Hälfte der Reihe vorwärts, die andere rückwärts. Die Fühlung ist nach dem Drehpunkt und die Richtung nach diesem und dem äußersten Führer zu nehmen. S. S. 38.

Wie der Einzelne kann sich auch die Reihe in verschiedenen geraden, kreisförmigen und zusammengesetzten Linien und in verschiedenen Gangrichtungen, vor-, seitwärts 2c. fortbewegen. Dabei ist zu achten auf Gleichtritt und Gleichschritt, Richtung, Fühlung 2c.

Die Reihe kann eine geschlossene sein, wobei die Einzelnen in Stirnstellung sich leicht am Ellenbogen berühren, Fühlung haben oder eine offene, wobei dieselben in einem gewissen Abstand, Armlänge, Schrittlänge, von einander stehen. Die Glieder der Reihe können mit Rücksicht auf ihre Stellung gleiche oder geteilte Ordnung, der eine in Stirn, der andere in Flanke, in Schräge 2c. haben. Im letzteren Falle ist bei der Fortbewegung der Reihe die Gangrichtung der Einzelnen so verschieden, wie die Stellung derselben. Da die Schrittlänge und Schrittdauer der Einzelnen verschiedener Anordnung unterzogen werden können, so ist auch nach dieser Seite hin eine Teilung der Reihenordnung möglich.

c. Der Reihenkörper.

S. S. 34 f. f.

Der Reihenkörper ist eine Zusammenordnung mehrerer Reihen zu einem Ganzen. Er verhält sich wieder in Stellung, Drehung und Fortbewegung ähnlich wie die Reihe. Die einzelnen Reihen schließen sich als Glieder der Größe nach an eine als erste in Stirn, Flanke oder Schräge stehende Reihe an. Beträgt ihr Abstand von einander höchstens eine Reihenlänge, so ist der Reihenkörper geschlossen, beträgt er mehr, so ist er geöffnet. Die Gestalt des Reihenkörpers ist eine sehr verschiedene: Linie, Säule, Kreis, Stern ꝛc.

Die Einzelnen stehen im Reihenkörper in einer doppelten Zusammengehörigkeit zu einander, einmal als Glieder ein und derselben Reihe, dann aber auch dadurch, daß sie oft an das Verhalten der Einzelnen (Gleichnummerigen) der anderen Reihen gebunden sind und mit diesen ein Zusammenhöriges, die Rotte, bilden.

Auch bei dem Reihenkörper kann man eine Stirnseite, sowie kleinere und größere Flanken- und Rückenseiten unterscheiden. Das Drehen oder Schwenken des Reihenkörpers geschieht, wie in der Reihe, um eine innerhalb desselben gelegene Achse. Seine Fortbewegung ist in den verschiedenen Ganglinien möglich. Da die einzelnen Reihen des Reihenkörpers sowohl, als auch deren Glieder frei beweglich sind, so läßt sich ersehen, in welch' mannigfacher Weise durch Wechsel der festen und freien Ordnung die Stellung, Gestalt und Fortbewegung desselben geändert werden kann.

d. Das Reihenkörpergefüge.

S. S. 34. f. f.

Werden die Reihenkörper selbst wieder zu einem größeren Ganzen zusammengestellt, so entsteht das Reihenkörpergefüge. Die einfachsten Gestalten desselben sind die Linie und die Säule. Die einzelnen Glieder der Reihenkörper können hiebei gleich oder ungleich groß sein.

Ueber Anlage und Einrichtung von Turnstätten.

Der Turnplatz.

Die Turnstätten sind Turnplatz und Turnhalle. Ersterer ist ein freier, ebener, trockener und gegen scharfe Winde geschützter Platz in unmittelbarer oder doch in möglichster Nähe der Schule. Seine Größe richtet sich nach der Zahl der turnenden Schüler, sollte jedoch nicht unter 600 qm herunter gehen. Wo seine Form nicht durch anderweitige Umstände bedingt ist, gebe man ihm die Gestalt eines Rechteckes und schließe dasselbe, wo es geboten erscheint, gegen müßige Zuschauer oder störende Umgebung durch einen Zaun oder eine Mauer ab. Um im Sommer Schutz gegen die belästigenden Sonnenstrahlen zu haben, pflanze man ringsum in einem Abstande von etwa 5 zu 5 m schnell wachsende und dichtes Laub tragende Bäume: Kastanien, Ahorn 2c. Gestattet es die Größe des Raumes, so passe man denselben in der Weise der Natur der Hauptübungsgattungen an, daß man einen Teil mit ebenem festen Boden für Frei- und Ordnungsübungen herstellt, einen zweiten mit weicherem, etwa Rasenboden, für das Spiel und einen dritten, am besten an einer Schmalseite gelegenen, mit einer feucht zu haltenden Mischung von Sägemehl und reinem Flußsande dicht bedeckt, für die Gerätübungen. Die Laufbahn mit festem, nicht schlüpferigem und besonders staubfreiem Boden findet ihre naturgemäße Lage an der Grenze des ganzen Platzes oder der beiden größeren Abteilungen.

Bei der Einrichtung des Platzes nehme man besonders auf solche Geräte Rücksicht, welche eine gleichzeitige Beschäftigung mehrerer Schüler oder einen raschen Wechsel der Uebenden gestatten: Stemmbalken, Klettergerüst, Sprung-

ständer, langes Schwungseil, Springstäbe, Eisenstäbe, Bälle. Ergänzend können dann noch Barren, Recke, Leitern, Klettertaue, je 4—6 von der einen oder anderen Art hinzugefügt werden. Liegt jedoch der Turnplatz in unmittelbarer Nähe einer wohlausgestatteten Turnhalle, deren Geräte leicht von den Schülern hierhergebracht werden können, so kann von einer vollständigen Einrichtung des Platzes abgesehen werden. Die Geräte sind möglichst gegen Witterungseinflüsse zu schützen.

Die Turnhalle.

Wie der Turnplatz, so soll auch die Turnhalle in möglichster Nähe der Schule gelegen sein. Ihre Größe wird bestimmt durch die Zahl der gleichzeitig turnenden Schüler. Sie läßt sich leicht ermitteln, da aufgrund vielfacher Messungen für 12—14jährige Schüler ein Minimalraum von 4 qm pro Kopf angenommen werden darf. Die für dieses Alter benötigten Geräte beanspruchen einen Raum von ungefähr 50—60 qm. Als günstige Raumverhältnisse empfehlen sich für kleinere Hallen: Breite zur Länge 1 : 2, Höhe 5 m. für größere Hallen verhalten sich dieselben Ausdehnungen wie 2 : 3, $5^1{}_2$—6 m Höhe. Stehen nicht unabweisliche Hindernisse entgegen, so wird man in jedem Falle diesen sich so ergebenden Minimalraum durch Erweiterung der Länge und Breite um einige Meter ausdehnen. Wenn sich auch auf diese Weise die Größe der Halle genau der Anzahl der Schüler anpassen läßt, so wird man doch auch für die geringste Anzahl derselben nicht unter 110—120 qm herab gehen dürfen.

Der Boden muß mit fichtenen oder kiefernen Dielen, 2—3 cm dick, 12—15 cm breit, gedielt sein und hohl liegen, um Schwammbildung zu verhüten. Die Dielen sind parallel mit den Schmalseiten zu legen, so daß Lauf und Sprung rechtwinklig gegen die Längsfasern gerichtet werden können, wodurch dem Absplittern der Dielen und dem Ausgleiten der Uebenden begegnet wird. Scharfe Kanten und Ecken an den Wänden sind zu vermeiden. Die Thüren, ca. 1,20 m breit und 2,20 m hoch, sind, um starken Luftzug zu vermeiden, nicht den Fenstern gegenüber anzubringen und unter Umständen mit einem Windfange zu versehen. Statt der Treppe lege man zum bequemen Transport der Geräte auf den Turnplatz eine leicht anlaufende Rampe an. Die Heizung

wird nach vielfachen Versuchen am besten durch Oefen, die auch zugleich zu Ventilationszwecken benützt werden können, bewirkt. Diese seien mit Mänteln versehen und finden in den meisten Fällen die günstigste Stelle in einer Ecke oder zur Seite des Eingangs. Im Interesse der Heizung muß die Decke von gleicher Beschaffenheit sein, wie in den übrigen Lehrlokalitäten, nur sei die Balkenlage so, daß Rundlauf, Schaukelringe und dergleichen Geräte bequem und sicher angebracht werden können.

Die Ventilation geschieht am wirksamsten durch die Fenster, die in genügender Anzahl und Größe vorhanden und so beschaffen sein müssen, daß sie sich ganz oder teilweise öffnen lassen. Um die Schüler vor direktem Zuge zu schützen und damit auch der Unterricht nicht durch unbefugte Zuschauer gestört werde, sind die Fenster nicht zu tief anzubringen. Man hat daher vielfach mit gutem Erfolg das Seitenoberlicht angewandt.

Die Reinigung der Halle, deren Bedeutung für die Beschaffenheit der Luft leicht erkannt wird, geschieht am gründlichsten mit dem Besen. Um das Aufwirbeln des Staubes dabei möglichst zu verhüten, empfiehlt es sich, den Boden vorher mit nassem Sande oder Sägemehl zu bestreuen oder mit Wasser zu besprengen. In neuester Zeit bedient man sich auch eigens hiezu konstruierter Kehrmaschinen mit gutem Erfolge. Falls der Benützung der Halle abends empfiehlt sich an allen Orten, die Gaseinrichtung haben, die Siemens'sche Regenerativlampe, im andern Falle jedoch Hängelampen mit Reflektoren. Elektrische Beleuchtung ist die vorzüglichste.

Einrichtung der Turnhalle.

Bei derselben sehe man vor allem darauf, daß die einzelnen Uebungsarten ungehindert zur Darstellung gebracht werden können. Man fasse daher zunächst einen genügenden Raum für Frei- und Ordnungsübungen ins Auge und ordne dann die Geräte, wo dies ihr Zweck und ihre Beschaffenheit zuläßt, möglichst zu Gruppen zusammen. Zu einer solchen lassen sich z. B. Leitern, Recke, Sturmlauf und, wo die Recksäulen auch als Sprungständer zu dienen haben, auch das Sprunggerät an einer Schmalseite der Halle vereinigen. Die Pferde werden in der Regel zweckmäßig an den Längs-

seiten aufgestellt, während Barren, Springständer und andere kleinere Geräte beim Nichtgebrauch hinter den Recken einen geeigneten Platz finden werden. Stäbe und Hanteln finden in den Fensternischen Stelle, Ziehtaue, Pauschen und Bälle in einem besonderen Schranke, Wandschrank. Der Rundlauf gehört in die Mitte des Raumes und die Schaukelringe zu beiden Seiten desselben. Stangen und Klettertaue werden an der noch freien Schmalseite oder an dem daranstoßenden Ende einer Längsseite angebracht. Eine derartige Anordnung wird im ganzen übersichtlich sein und einen wohlthuenden Eindruck nicht verfehlen.

Bezüglich der Anzahl der einzelnen Geräte für eine Volksschulturnhalle dürften bei Klassen von ca. 50 Schülern genügen: 12 Kletterstangen, 6 Klettertaue, 4 Leitern, ebensoviele Barren und Recke, 3 Paar Springständer, 2 Schräg- oder Sturmbretter, 25 Eisenstäbe à 1 m lang und 2 Kilo schwer, und 25 á 0,90 m lang und 1 1/2 Kilo schwer, 1 langes Schwingseil, 1 Ziehtau, Bälle.

Bau der Geräte.

Sämtliche Geräte lassen sich mit Rücksicht auf ihren Zweck einteilen in Stütz-, Hang-, Kletter-, Spring- und Belastungs- oder Handgeräte.

Stützgeräte.

Die Hauptstützgeräte sind der Barren, das Pferd und der Stemmbalken.

Der Barren. Derselbe ist feststehend oder tragbar. Ersterer besteht aus vier, ca. 10 cm breiten und 7 cm dicken Ständern und den beiden Holmen. Die Ständer werden ca. 75—90 cm tief in die Erde eingegraben und mit Erdriegeln befestigt. Die Holme sind ca. 2,50—3 m lang, oval, 6 cm stark und haben im Lichten einen Abstand von ca. 35—40 cm, d. h. mittlere Schulterbreite der Uebenden. Die Höhe des Barrens richtet sich natürlich nach der durchschnittlichen Größe der an demselben übenden Schüler und beträgt 1,20—1,50 m. Bei dem tragbaren Barren werden die Ständer mittelst Winkeleisen auf einer Querschwelle oder einem kräftigen Brette, dem Fuß, befestigt. Querschwellen

oder Füße werden durch zwei Längsschwellen, 7 cm breit, 5 cm dick, verbunden. In den Ständern befinden sich Schieber, auf welchen die Holme befestigt sind. Diese können mittelst der Schieber höher oder niedriger und mittelst einer weiteren Vorrichtung oft auch enger oder weiter gestellt werden.

Das Pferd. Es ruht auf vier Beinhülsen, ca. 80 cm hoch und 10 cm im Geviert, ist ungefähr 2 m lang und hat durchschnittlich 50 cm im Durchmesser. Durch zwei halbrunde Holzteile, Pauschen, wird sein sich nach vorn etwas verjüngender Körper in Kreuz, Sattel und Hals abgeteilt. Es ist mit Kälberhaaren und anderem hiezu geeigneten Material gepolstert und mit starkem Rindsleder überzogen. Mittelst der in den Beinhülsen befindlichen Schieber kann es höher oder niederer gestellt werden.

Der Stemmbalken. Derselbe ist ein 8—10 m langer, runder Mast, der am Stammende etwa 40 cm und am Zopfende ungefähr 30 cm dick ist und auf zwei 0,75—1 m hohen Untersätzen oder Böcken ruht.

Hanggeräte.

Die wichtigsten derselben sind das Reck, die Leitern, der Rundlauf und die Schaukelringe.

Das Reck besteht aus den Recksäulen und der Reckstange. Erstere sind entweder feststehend oder mittelst Rollen in Ⅰeisen, die unter der Decke herlaufen, verschiebbar. Die feststehenden Reckständer sind ungefähr 3,70 m lang und haben 15 cm im Geviert. Sie werden 1—1,25 m in den Boden eingegraben und mit Erdriegeln befestigt oder in Hülsen eingelassen, während die verschiebbaren mittelst eiserner Riegel am Boden festgehalten werden. Der Abstand derselben beträgt ca. 2,30 m. Zur Aufnahme der Reckstange ist einer der Ständer mit runden, der andere mit viereckigen Löchern versehen. Bei den verschiebbaren Säulen wird dagegen die Stange in einem Schlitze, in dem sie bequem auf- und abgeschoben werden kann, mittelst Bolzen festgehalten. Die Stange selbst ist aus gutem Eschen- oder Buchenholze oder aus Eisen gefertigt. In neuester Zeit bedient man sich auch häufig, besonders in Turnvereinen, transportabler Recke, deren eiserne Säulen mittelst Drahtseilen und Schrauben am Boden befestigt werden.

Die Leiter. Sie ist entweder eine schräge und feststehende oder eine bewegliche, zum Schräg- und Senkrechtstellen eingerichtete. Ihre Teile sind die Holme und die Sprossen. Erstere sind aus Fichtenholz verfertigt, 5—6 m lang, ca. 12 cm hoch, 5 cm stark und nach den äußeren Kanten zu abgeschrägt. Die Sprossen, aus hartem Holz hergestellt, sind rund, ca. 3 cm stark und 40 cm lang. Die verstellbare Leiter hat an ihrem oberen Ende an zwei rechtwinklig gekrümmten Eisen zwei kleine Rollen, mittelst deren sie sich leicht in einer an der Wand angebrachten Holzverkleidung bis zur wagerechten Lage verschieben läßt. Im letzteren Falle wird die Leiter auf einem am Boden zu befestigenden sog. Bocke oder auch auf einer gegenüberliegenden Reckstange aufgelegt und mit einem längeren Bolzen, bezw. Riemen befestigt.

Die feststehende Leiter ruht auf einem Gestell, dem Leiterbock, und ist in einem spitzen Winkel gegen einen Deckenbalken gelehnt.

Der Rundlauf. Derselbe besteht aus einer an einem Deckenbalken oder auf einem Maste im Freien eingeschraubten drehbaren eisernen Scheibe und 4—8 starken Hanfseilen, die in Strickleitern mit 4—5 hölzernen Sprossen endigen und oben an der Scheibe eingehakt sind.

Die Klettergeräte.

Das Klettergerüst. Dasselbe besteht aus einer gewissen Anzahl, 12—36, etwa 5-5,30 m hohen, 5 cm starken, aus trockenem, ziemlich astfreiem Fichtenholze gefertigten Kletterstangen und aus 4—6 ebenso langen, 3 cm dicken Klettertauen. Die Stangen werden in der Halle am Boden mittelst Leisten und an der Decke mittelst eines Rahmens befestigt. Im Freien sind hiezu zwei ca. 6,50 m lange und 18—20 cm starke Ständer erforderlich, welche oben mit einem ebenso langen und dicken Balken verbunden und im Boden mittelst Erdriegel befestigt sind. Zur Befestigung der Klettertaue, werden starke, Sförmig gebogene Hacken an den Gerüst- oder Deckenbalken eingeschraubt.

Die Springgeräte.

Springständer, Sprungbrett, Sturmlauf, Schwungseil.

Die Springständer. Dieselben sind feststehend oder tragbar. Erstere werden durch Erdriegel im Boden befestigt. Die

anderen bestehen aus den ca. 1,70 m hohen, 7 cm breiten und 4 cm dicken Ständern und dem Fuße. Dieser besteht aus zwei kreuzförmig zusammen gezapften Schwellen, welche mit starken Winkelbrettern gesteift sind. Die Löcher in den Ständern sind 5 cm von einander entfernt. Zum Auflegen der Springschnur dienen hölzerne oder eiserne Bolzen.

Das Sprungbrett. Es besteht aus zwei ca. 1 m langen, 60 cm breiten, 4—5 cm starken, möglichst astfreien Brettern, die in der Mitte zusammengenutet sind. Mit der vorderen Kante ist es auf einer 4—5 cm im Geviert starken Schwelle befestigt, in der Mitte durch eine Leiste zusammengehalten und an dem auf dem Boden aufliegenden Teile abgeschrägt. Seine Oberfläche bleibt ungehobelt.

Das Sturmbrett ist ca. 3—4 m lang und hat statt der Schwelle eine Vorrichtung zum Auflegen auf einen Bock oder auch auf die Reckstange.

Das lange Schwungseil ist 8—10 m lang, von den Enden gegen die Mitte bis zu 1,5 cm verstärkt und an dem einen Ende mit einer Oese versehen.

Die Belastungsgeräte.

Dieselben sind hölzerne oder eiserne Stäbe und Hanteln. Erstere sind 1—1,20 m lang und 1,5 cm stark. Die Eisenstäbe sind 0,90—1 m lang und 1,5 cm stark und 2—3 Kilo schwer. Die Hanteln, aus Griff und den beiden kugeligen Enden bestehend, sind gußeisern ca. 2—3 Kilo schwer.

Nachtrag.

Den im ersten Teile beschriebenen Spielen fügen wir noch ergänzend folgende mittlerweile in der neuen „Lehrordnung für die bayer. Lehrerbildungsanstalten" vorgeschriebenen hinzu.

Tigerball.

Aufstellung im Kreis wie beim Kreiswanderball. In der Mitte desselben befindet sich der Balljäger, „Tiger", der den Ball, der ohne bestimmte Ordnung von einem zum andern geworfen wird, mit der Hand zu schlagen sucht.

Fliegt der Ball über den Kreis hinaus, so wird er vom Nächststehenden möglichst schnell wieder in den Kreis zurück geworfen. Dabei darf dem Balljäger, der den Ball über den Kreis hinaus verfolgen will, der Weg verlegt, er selbst aber nicht festgehalten werden. Balljäger wird der, der vor dem Schlagen des Balles den letzten Wurf gethan hat. Es ist darauf zu halten, daß die Aufstellung im Kreis gewahrt bleibe.

Neck- oder Foppball.

Die Schüler stehen mit auf der Brust gekreuzten Armen in einem Abstande von einfacher oder doppelter Armlänge im Kreis, Gesicht nach innen. Ein von dem Spielleiter bestimmter Spieler tritt mit einem Balle in die Mitte des Kreises, von wo aus er dem einen oder andern den Ball zuzuwerfen sich anschickt. Vor dem Fangen jedoch, also während des Fluges, muß der Empfänger einen Händeklapp ausführen. Gelingt ihm dies nicht oder klappt er, bevor ihm der Ball zugeworfen wurde, so ist er geneckt oder gefoppt und muß aus dem Kreise austreten. Fängt er aber den Ball, dann tritt er in den Kreis und der andere begiebt sich an dessen

Stelle. Um nun das Fangen zu erschweren, faßt der im Kreise Stehende den einen oder andern fest ins Auge und stellt sich, als werfe er ihm den Ball zu, indem er die betr. Bewegung macht, den Ball aber zurückbehält, er neckt also die Betreffenden, welche dann klappen, ohne daß der Ball fliegt, und so austreten müssen. Oft klappen auch andere, Unbetheiligte mit, die dann ebenfalls ihre Plätze verlassen müssen. Auf diese oder ähnliche Weise gelingt es dem Mittleren eine kleinere oder größere Anzahl zu necken. Sind schließlich alle oder eine bei Beginn des Spiels festgesetzte Zahl geneckt, dann beginnt das Spiel von neuem.

Auch das Seite 46 beschriebene Kreisschlagballspiel kann zum Neckball werden, wenn der Abstand der einzelnen nur Armlänge beträgt, der Ball nicht dem Nachbar zugeworfen, sondern herumgereicht und auf diese Weise, sowie dadurch, daß diejenigen Spieler, welche den Ball nicht haben, in passendem Augenblick die Bewegung des Zureichens und Hinnehmens nachahmen, der Schläger geneckt wird.

Der Turmball (Burgball).

Aufstellung im Kreis. In der Mitte desselben befindet sich ein Turm (eine Burg) in Gestalt dreier 1—1½ m langer oben zusammengebundener, pyramidenförmig aufgestellter Stäbe. Vor dem Turme steht der Verteidiger, Wächter, desselben, welcher die Aufgabe hat, den Fußball, womit die Aeußeren den Turm angreifen und ihn umzuwerfen versuchen, zurückzustoßen, wobei er sich des linken oder rechten Fußes bedienen darf, während die Angreifer nur links oder nur rechts, was zu Beginn des Spieles bestimmt wird, stoßen dürfen. In der Nähe des Turmes darf der Ball nie ruhig liegen. Wem es gelingt, den Turm umzuwerfen, der wird Verteidiger desselben.

Regeln: 1. Beim Stoßen des Balles nach der Burg darf das standfeste Bein den Platz nicht verlassen. Bleibt der Ball im Kreise liegen, ohne daß er vom Turmwächter weiter gestoßen wird, so holt ihn der zunächst Stehende und stößt ihn.

2. Der Ball darf nicht mit den Füßen festgehalten und nur dann mit den Händen berührt werden, wenn er aus

dem Kreise gerollt oder über denselben geflogen ist, was jedoch vermieden werden muß.

3. Wer den Ball durchläßt, muß ihn sofort wieder holen und ihn seinem Nachbar zur Rechten zum Stoße hinlegen. Ebenso derjenige, über dessen Kopfe der Ball aus dem Kreise fliegt.

4. Der Wächter eröffnet das Spiel, indem er den Ball aus der Mitte gegen die Peripherie des Kreises treibt. Nach Beginn des Spiels darf der Verteidiger den Turm nicht mehr anrühren. Stößt er ihn aus Ungeschick um, so hat er das Spiel verloren und muß den Kreis verlassen, worauf der Spielleiter einen anderen Verteidiger bestimmt.

Ist die Zahl der Spieler sehr groß, 30—40, so können zwei Bälle benutzt und zwei Verteidiger des Turmes bestellt werden.

Haschen, Schneide- oder Kreuzhaschen, Kauerhaschen.

Spielplatz nicht zu klein. Einer der Spieler wird durch Wahl oder das Los zum Häscher (Zeckmann) bestimmt und erhält alsdann von dem Spielleiter einen leichten Schlag auf den Rücken mit dem Rufe „Zeck". Sofort ergreifen alle die Flucht vor dem Häscher, der die ihm übertragene „Zeck" einem der Fliehenden mittels Schlages mit flacher Hand und dem Rufe „Zeck" weiter zu geben sucht. Der Geschlagene setzt dann das Spiel in gleicher Weise fort, wodurch die Gespielschaft in beständiger Bewegung gehalten wird. Um sich der Verfolgung des Häschers zu entziehen, kann auch an der einen Schmalseite des Platzes eine Freistätte zum Ausruhen abgegrenzt werden, die der Häscher nicht betreten darf. Bei zu langem Verweilen auf dem Freimale jedoch kann der Zeckmann durch den Ruf „heraus" die Ruhenden zwingen, dasselbe zu verlassen. Statt der Freistätte kann auch bestimmt werden, daß plötzliches Kauern (Hocken, Knien) vor der Verfolgung und dem Schlage rettet. Das Spiel heißt dann **Kauerhaschen**. **Schneide-** oder **Kreuzhaschen** wird es genannt, wenn die Spieler die Linie zwischen dem Häscher und dem Verfolgten durchschneiden oder durchkreuzen und so den Zeckmann zwingen, jedesmal den neu hindurch gelaufenen Spieler zu verfolgen.

Tamburin.

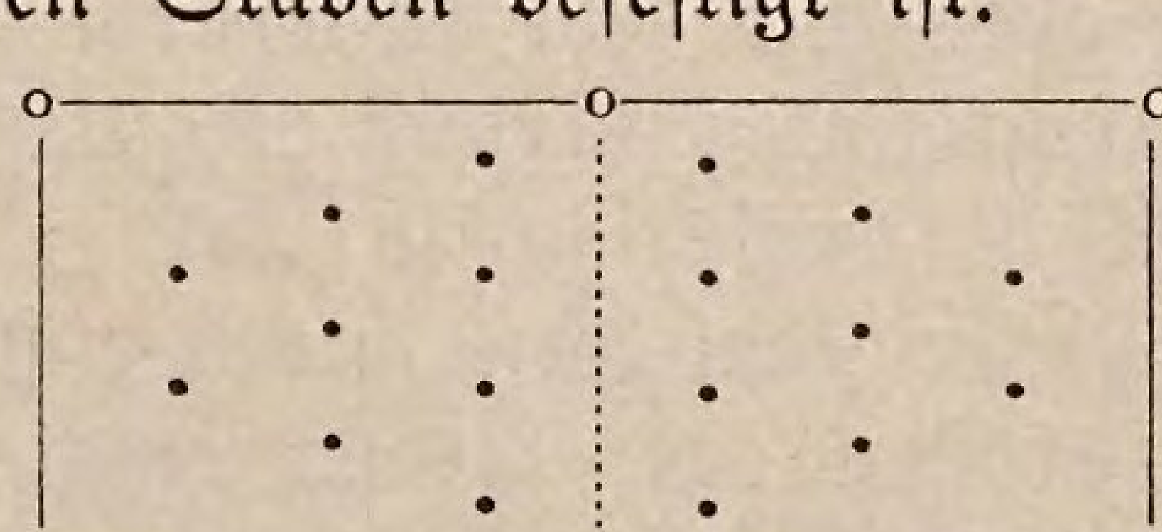
Geräte: 1. Tamburin oder Handtrommel, bestehend aus einem Holzreifen, der mit einer zarten Haut überzogen ist, 2. kleine Gummihohlbälle oder kleine Kautschukbälle, die je nach dem Alter der Schüler mehr oder weniger schwer sein dürfen. Das Spiel verläuft in der Art, daß zunächst je zwei Schüler (Schülerinnen) einander auf einem nicht zu eng begrenzten Platze gegenübertreten und sich den Ball mit dem Tamburin, sowohl mit der rechten, als auch mit der linken Hand zuschlagen. Es kann dies auch, ähnlich wie bei dem Faustball über eine ca. 2 m hohe gespannte Leine hinweg geschehen. Das Zurückschlagen erfolgt möglichst direkt, „aus freier Luft". Mit zunehmender Fertigkeit wird die Entfernung zwischen den beiden Spielenden vergrößert. Der Ball wird von unten nach oben oder auch von oben schräg-vorwärts geschlagen.

Statt der Leine kann auch auf dem Boden eine Linie markiert werden, vor oder hinter welcher der Ball auffallen muß, um sofort wieder zurück geschlagen zu werden.

Ist auf diese Weise eine gewisse Sicherheit erreicht, so treten sich mehrere, 4—6 Schüler einander gegenüber und schlagen sich den Ball oder auch zwei Bälle hoch im Bogen einander zu. In diesem Falle empfiehlt es sich, den Platz, ähnlich wie beim Faustball, abzugrenzen.

Faustball.

Gerät: Hohlball von 18—25 cm Durchmesser. Spielplatz: 40 m lang, 30 m breit, an den Ecken und in der Mitte mit Stäben markiert. Quer über die Mitte desselben zieht in einer Höhe von 2—4 m eine etwa kleinfingerdicke Leine weg, welche an Sprungständern oder kräftigen in den Boden eingesteckten Stäben befestigt ist.



Die Schüler stehen in zwei Parteien, à 7—10 Glieder, einander gegenüber, die Leine in der Mitte, und besetzen den ihnen zu gebote stehenden Raum. Siehe obenstehende Fig.

Bei einer größeren Spielerzahl gebrauche man zwei Bälle. Jeder Spieler soll seinen Platz möglichst wenig verlassen und den Ball nur dann schlagen, wenn er ihm nahe kommt.

Bei dem Spiele handelt es sich nun darum, den Ball von unten herauf mit der Faust oder dem Unterarm über die Leine hinweg, ohne dieselbe zu berühren, in das feindliche Mal und von demselben wieder nach den unten gegebenen Regeln zurückzuschlagen. Es beginnt damit, daß ein Spieler den Ball mit einer Hand etwa kopfhoch hebt oder in die Höhe wirft und ihn dann während des Falles mit der Faust oder dem Unterarm von unten über die Leine schlägt, so daß er wieder zurückgeschlagen werden kann. Man nennt dies den Ball „angeben". Fällt der Ball diesseits der Leine auf den Boden, so muß er nochmals „angegeben" werden. „Zurückgeschlagen" wird der Ball entweder „aus der Luft" oder nachdem er einmal den Boden berührt hat. Springt er aber zweimal hintereinander auf, ehe er mit der Faust berührt wird, so ist er „tot" und muß wieder „angegeben" werden. Kommt nach einmaligem Aufspringen aber der Ball dem Schüler nicht schlaggerecht, so darf er oder ein anderer ihn „päppeln", d. h. ihn so oft wieder mit der Faust von unten her in die Höhe schlagen, ihn auch nach Belieben nach jedem Schlage einmal auf den Boden aufspringen lassen, bis er ihn schlagen kann. Nur der regelrecht zurückgeschlagene Ball wird gezählt, nicht der „angegebene". Ist ein „angegebener" oder zurückgeschlagener Ball nach dem Urteile des Schiedsrichters oder der Gegenpartei nicht zurückschlagbar, so zählt er nicht und wird dann, wie eine Kegelkugel der betr. Partei zurückgerollt, um von neuem „angegeben" zu werden. Ebenso verhält es sich, wenn der Ball über die seitlichen oder hinteren Grenzlinien fliegt.

Regeln*): 1. Der Ball darf nur mit der festgeschlossenen Faust (r. oder l.) oder mit dem Unterarm (ebenfalls bei geschlossener Faust) von unten herauf geschlagen werden.

1. Der Ball ist ungültig (ist „tot"):

a) wenn ein Spieler denselben mit der flachen Hand oder mit beiden Fäusten oder Armen zugleich berührt (was auch beim „Päppeln" nicht geschehen darf);

b) wenn ein Ball durch einen Schlag von oben herab oder durch einen S t o ß über die Leine gebracht wurde;

*) Kohlrausch und Marten.

c) wenn der Ball zweimal hintereinander den Boden berührt, ohne daß er zwischen dem ersten und zweiten Aufsprunge regelrecht geschlagen wurde;

d) wenn der Ball unter der Leine hindurchfliegt oder sie berührt;

e) wenn der Ball außerhalb der festgesetzten Grenzen des Spielfeldes die Erde berührt.

3. Die Partei, welche den Fehler gemacht hat, muß den Ball neu „angeben".

4. Gezählt wird nur der Ball, der regelrecht über die Leine zurückgeschlagen worden ist.

5. Ein zurückgerollter, weil ungültiger Ball, darf nicht geschlagen werden.

6. Das Betreten des gegnerischen Males ist nicht gestattet.

7. Jeder Spieler hat sein Revier einzuhalten und zu decken. Das Rückwärtslaufen ist möglichst zu vermeiden.

8. Derjenige Spieler, an dessen rechter Seite der Ball in Schlaghöhe daherkommt, hat ihn zu übernehmen.

9. Die Partei, welche zuerst 20 Bälle regelrecht zurückschlägt, hat das Spiel gewonnen.

10. Es kann vereinbart werden, daß der 20. Ball „aus der Luft" geschlagen werden muß.

11. Nach jedem Spiele wechseln die Parteien ihre Male. Die Siegerin giebt zuerst an.

Wenn bei größerer Spielerzahl zwei Bälle Verwendung finden, so gelten noch folgende Regeln:

1. Von den ersten zwei, das Spiel einleitenden Schlägen hat jede Partei einen auszuführen, d. h. jede der beiden Parteien giebt je einen Ball an.

2. Hat im Verlauf des Spiels eine und dieselbe Partei beide Bälle anzugeben, so geschieht das nicht gleichzeitig, sondern nacheinander.

3. Es ist nicht gestattet, einen gefallenen Ball zurückzuhalten, vielmehr muß er sofort wieder in das Spiel gebracht werden.

4. Es empfiehlt sich, für jede Partei einen Zähler der Bälle aus der Gegenpartei zu bestimmen.

Anmerkung: Siehe auch „Spielregeln des techn. Ausschusses" Faustball, Leipzig, Voigtländer.

Kgl. Bayer. Hof-Buchdruckerei H. Kayser, Kaiserslautern.

a. Rechtswissenschaft und Verwaltungsrechtspflege.

Geib, A., Handbuch für die Gemeindebehörden der Pfalz. Nach der von Graef und Gresbeck herausgegebenen 2. Aufl. in 3. Aufl. neu bearbeitet von C. v. Besnard, kgl. Regierungsrat. 1. Band. Geheftet Mk. 10.50, in Halbfranzband geb. Mk. 12.—.

(Der 2. Band der 3. Aufl. erscheint im Jahre 1899.)

Maenner, C., Landgerichtsrat, Forstschutz und Jagdschutz. Eine Zusammenstellung der in der Pfalz geltenden Bestimmungen. 117 Seiten. Kartoniert. Mk. 1.60.

Rechtsverhältnisse der pfälzischen Schule. Separat-Abdruck aus Geib's Handbuch für die Gemeindebehörden der Pfalz. 3. Aufl., herausgegeben von C. v. Besnard, kgl. Regierungsrat. Kartoniert. Mk. 2.—.

(Kann erst nach Erscheinen des 2. Bandes der 3. Auflage von Geib—Besnard's Handbuch geliefert werden. Die 2. Aufl. ist gänzlich vergriffen.)

Reis, F., Handbuch für Gerichtsschreiber im Königreich Bayern. 282 Seiten. Geheftet. Mk. 1.80.

Stern, J., Dr., Der Code civil. Mit den Abänderungen durch Reichs- und Bayerisches Landesrecht. 2. Auflage. Halbfranzband. Mk. 9.60.

Stern, J., Dr., Bayer. Gesetz vom 26. April 1888, betr. die Abänderung von Bestimmungen des in der Pfalz geltenden Hypotheken- und Vormundschaftsrechts. Mit vielen Erläuterungen. 2. Aufl. 146 Seiten. Kartoniert. Mk. 1.60.

Wagner, L., Konsistorialdirektor, Das Gemeinde- und Stiftungsrechnungswesen der Pfalz. Aufgrund der geltenden Normen dargestellt. 2 Bände. 423 u. 435 Seiten. In Halbfranz geb. Mk. 15.—.

Inhalt: 1. Band. Die sogenannte Gemeinderechnungs-Instruktion, das Rechnungswesen der Verzinsungskassen, der Distriktsgemeinden und der öffentlichen Sparkassen. 2. Band. Das gesammte Kultus-Rechnungswesen (kath., protest., israel.) mit Interkalar-Rechnungswesen, das Rechnungswesen der öffentlichen Armen- und Krankenpflege, dann der Gemeinde-Krankenversicherung.

Wand's Handbuch der Verfassung und Verwaltung der protest. evangel. christlichen Kirche der Pfalz. Als dritte

Aufl. völlig neubearbeitet von Ludwig Wagner, k. Konsistorialdirektor. Brosch. Mk. 10.50, in Halbfranz geb. Mk. 12.—.

b Pädagogik und Schulbücher.

Diehl, Karl, kgl. Bezirkshauptlehrer, Aufgabensammlung für den Rechenunterricht an landwirtschaftlichen Fortbildungsschulen. Geb. Mk. 1.60.

Vom hohen kgl. Ministerium für Kirchen- und Schulangelegenheiten „als geeignet für den Unterricht an landwirtschaftlichen Fortbildungsschulen, Winterschulen ꝛc." gebilligt und empfohlen.

Gehring, R., kgl. Zeichenlehrer, Renaissance-Ornamentik. Formentwicklung auf 33 farbigen Tafeln zusammengestellt und gezeichnet. Fol. (1 Bl. Text). In Mappe. Mk. 6. .

Erfreute sich der vom hohen kgl. bayr. Ministerium des Innern für Kirchen- und Schulangelegenheiten genehmigten Zulassung für den Zeichenunterricht an Mittelschulen und fand eine freundliche Aufnahme von Seiten der Fachleute. Als Fortsetzung zu diesem Vorlagewerk erschien vor kurzem:

Gehring, R., kgl. Zeichenlehrer, Motivsammlung der Renaissance-Ornamentik auf 17 farbigen Tafeln. Fol. (1 Blatt Text.) In Mappe. Mk. 4.—.

Katz, M, kgl. Reallehrer, Lehrsätze und Aufgaben für einfache Buchhaltung in gewerblichen und kaufmännischen Betrieben. Fünfte Aufl. Steif geheftet. Mk. —.50.

Mittels höchster Entschließung des kgl. Staatsministeriums des Innern für Kirchen- und Schulangelegenheiten vom 9 Juli 1888 Nr. 7479 in das Verzeichnis der für gewerbliche Fortbildungsschulen gebilligten Lehrbücher aufgenommen.

Kloos, P., Realienlehrer, Prakt. Rechenaufgaben für Waldbauschulen und ähnliche Anstalten. Geb. Mk. 2.60.

Landsberg, Dr, Bezirksrabbiner, Leitfaden für den isreal. Religionsunterricht an Religions- und Volksschulen. 3½ Bogen. Geb. Mk. 2.50.

Muster-Zeichenbuch für Frauenarbeitsschulen. Fol. 11 Bogen. Mk. 1.—.

Reuther, Ph., Präparanden- und Turnlehrer, Das deutsche Schulturnen. Ein Handbuch für den theoretischen Turnunterricht. Geb. Mk. 2.40.

Durch Ministerial-Entschließung vom 16. Juli 1888 Nr. 8046 zur Anschaffung für Lehrerbibliotheen empfohlen.

Schreiber, J., Dr., kgl. Lokalschulinspektor, Ueber die Notwendigkeit eines Zwangserziehungsgesetzes zur Bekämpfung der jugendlichen Kriminalität. Vortrag. 27 Seiten. Geheftet. Mk. —.50.

Schreiber, J., Dr., k. Lokalschulinspektor, Ueber die religiöse und ethische Anschauung Salzmanns. Dargestellt mit Bezug auf seine Pädagogik. Mk. 1.20.

Wolf, J., Lehrer, Schulwandkarte des Amtsbezirkes Kaiserslautern. Format 95×116 cm. Auf Leinwand aufgezogen mit Stäben. Mk. 14.—.

Mittelst Erlasses der kgl. Regierung der Pfalz wurde die Anschaffung für sämtliche Schulen des Amtsbezirkes Kaiserslautern angeordnet.

c. Verschiedenes.

Frank, A., Distriktstierarzt, Der Glan-Donnersberger Viehschlag in seiner Heimat. 78 Seiten. Geheftet Mk. —.80.

Heintz, Phil. Kasimir, Das ehemalige Fürstentum Pfalz-Zweibrücken während des dreißigjährigen Krieges. Ein Beitrag zur Spezialgeschichte der Departemente zwischen Rhein u. Mosel. 2. Aufl. 130 Seiten. Geheftet Mk. 1.—.

Kirschenheuter, L., Ernstes und Heiteres aus dem Pfälzischen Musikantenleben. Gr. 8°. 240 Seiten. Geheftet. Mk. 2.—.

Wer kennt nicht die „Pfälzischen Musikanten"? In Trupps von 6, 8 und mehr Mann verlassen sie im Frühling ihre Heimat, um überall, besonders aber in England, Amerika und sogar in Australien, ihre lustigen Weisen ertönen zu lassen. Für jeden Deutschen, der im Ausland lebt, ist der „Pfälzer Schnorrant" zu einer typischen Figur geworden. Der Verfasser des vorliegenden Buches war selber mit „dabei" und schildert mit prächtigem Humor die erlebten Reiseabenteuer.

Westrichführer. Reisehandbuch für das Gebiet von der Nahe bis zur Haardt und Saar. Herausgegeben vom Westrich-Verein. Mit 11 Karten. Eleg. geb. Mk. 2.50.

„Das Buch will nicht nur dem Touristen eine bequeme Handhabe sein, es bringt auch in gedrängter Kürze in lebendiger Darstellung eine Fülle geschichtlichen und volkskundlichen Stoffes." (Saarbr. Ztg.)